آسان قدرتی علاج

ادارہ تصنیف و تالیف

تشکیلِ نو

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

فاضل طب و جراحت (گولڈ میڈلسٹ)

عملیات قرآنی
رنگ و روشنی
ورزش، ہوا
پانی اور مٹی
روغنیات
خوشبویات
پھلوں، پھولوں
سبزیوں
جڑی بوٹیوں
میوہ جات
نفسیات

سے علاج

مُشتاق بُک کارنر اردو بازار لاہور

نام کتاب ✿ آسان قدرتی علاج
مرتبہ ✿ الحاج طارق مسعود کاشف
نظر ثانی ✿ حافظ حکیم طاہر محمود بٹ
ناشر ✿ مشتاق احمد
با اہتمام ✿ سلمان خالد
مطبع ✿ اسلم عصمت نیر پرنٹرز، لاہور
کمپوزنگ ✿ گل گرافکس
قیمت ✿ 120 روپے

فہرست

دیباچہ

سائنس فطرت و قدرت کے خلاف نہیں بلکہ اس کی حمایت میں اس کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے کہ اس سائنٹیفک دور میں جبکہ مختلف طریقہ ہائے علاج رواج پا چکے ہیں۔ قدرتی علاج کی کوئی ضرورت نہیں رہی۔ ایسا ہرگز نہیں۔ قدرتی علاج اپنی قدامت کے باوجود آج بھی اتنا ہی جدید اور موثر ہے جتنا کہ صدیوں پہلے تھا۔

مقولہ ہے کہ قدرت سب سے بڑی معالج ہے۔ وہ بذات خود ایک ایسی فارمیسی ہے جس میں ہر دکھ کی دوا موجود ہے۔ جو سب طریقہ ہائے علاج سے مایوس ہو جائے وہ قدرتی طریقہ سے رجوع کرے۔ قدرت کی پیدا کردہ صاف ہوا، نتھرے ستھرے پانی، مٹی، رنگوں اور روشنیوں، سبزیوں، پھلوں، درختوں اور جڑی بوٹیوں میں بڑی شفائی قوتیں مضمر ہیں۔ سادھو اور سنیاسی لوگ برسوں جڑی بوٹیوں کا کھوج لگانے کے لئے جنگلوں میں پڑے رہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں دیوالی کی رات کو بوٹیاں بولتی ہیں۔ اپنے خواص بتاتی ہیں۔ سنیاسی لوگ انہی جڑی بوٹیوں سے روگی انسانوں کے روگ دور کرتے ہیں۔ اسے علاج العقاقیر کہا جاتا ہے۔

اسی طرح ورزش سے علاج بھی ایک قدرتی طریقہ علاج ہے۔ یوگا ورزشوں کے حوالے سے اگر دیکھا جائے تو یوگا کے جاننے والے یہ بتاتے ہین کہ ہر یوگا آسن کسی نہ کسی بیماری کا علاج ہے اور دیکھنے میں بھی یہی آیا ہے کہ یوگا آسنوں کی بلا ناغہ مشق سے کئی

عارضے دور ہو جاتے ہیں جسے یوگا سے علاج کہتے ہیں۔ بہر حال بنیادی بات یہ ہے کہ قدرتی علاج کوئی بھی ہو، اس کی اپنی الگ افادیت ہے۔ جس سے انکار نہیں کیا جا سکتا اور اس حقیقت سے بھی کسی طرح انکار نہیں کیا جا سکتا کہ زیر نظر کتاب بھی مذکورہ موضوع پر ایک لاجواب کتاب ہے۔ جس میں مختلف قدرتی طریقہ ہائے علاج کا کوئی گوشہ نظر انداز نہیں کیا گیا۔ اس کتاب کے مطالعہ سے قاری یہ محسوس کئے بغیر نہیں رہ سکتا کہ اس کی ترتیب و تشکیل میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا گیا۔ ہر قدرتی طریقہ علاج کو بڑی چابکدستی سے بڑے سلیس انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ قاری کو اس کے سمجھنے میں ذرا بھی دقت پیش نہیں آتی۔ اس کا ہر پہلو بڑی آسانی سے سمجھ میں آ جاتا ہے۔ انہی خصائل کی بنا پر یہ کتاب اپنا ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔

☆☆☆

عملیاتِ قرآنی سے علاج

سواری پر سوار ہوتے وقت یہ دعا پڑھے

سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَلَنَا ھٰذَا وَمَا کُنَّا لَهٗ مُقْرِنِیْنَ ط
وَاِنَّا اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ o

کسی بستی میں داخل ہوتے وقت

اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْھَا (تین مرتبہ پڑھا جائے)
اَللّٰھُمَّ ارْزُقْنَا جَنَاھَا وَحَبِّبْنَا اِلٰی اَھْلِھَا وَحَبِّبْ صَالِحِیْ اَھْلِھَا اِلَیْنَا ط

اچھی چیز دیکھنے پر

مَا شَآءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ ط

بری چیز دیکھنے پر

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ ط

تزکیۂ نفس کے لیے

اَللّٰھُمَّ اٰتِ نَفْسِیْ تَقْوَاھَا وَزَکِّھَا اَنْتَ خَیْرُ مَنْ

زَكّٰهَا اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلٰهَا۔

دردِ شکم کے لیے

اس آیت کو پڑھ کر پیٹ پر دم کر لیا جائے یا پانی دم کر کے پی لیا جائے۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o كُلُوْا وَاشْرَبُوْا هَنِيْٓئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ o اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِيْنَ o

زیادتی علم اور قوتِ حافظہ بڑھانے کے لیے

اس آیت کے پڑھنے سے اللہ تعالیٰ علم میں اضافہ فرماتا ہے اور قوتِ حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا o

زبان کی لُکنت دُور کرنے کے لیے

اگر زبان میں لکنت ہو تو ان آیات کو پڑھا کرے اس کے پڑھنے سے سینہ بھی کشادہ ہو جاتا ہے۔ رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ o وَيَسِّرْ لِيْٓ اَمْرِيْ o وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ o يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ o

بے چینی اور اضطراب کی حالت میں

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ o

کوئی مصیبت آ جائے تو یہ دعا مانگی جائے

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ عِبَادِكَ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

جب کسی قوم سے کوئی خطرہ ہو تو یہ دعا مانگی جائے

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِيْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ

بیمار کی عیادت کرتے وقت

اَللّٰهُمَّ اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَآءَ اِلَّا شِفَآؤُكَ شِفَآءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا۔

شیطانی وسوسوں سے بچنے کے لیے

رَبِّ اَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِيْنِ o وَاَعُوْذُبِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنِ o

خارش کے لیے دُعا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۔ جِئْتُكُمْ بِاٰيَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ سے مُؤْمِنِيْنَ تک (سورۃ آل عمران آیت ۴۹)

صبح کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ پڑھ کر خارش کی جگہ پر تھتکار دے، اللہ تعالیٰ شفا دے گا۔

فرزند نرینہ کے لیے دُعا

فرزند نرینہ کے حصول کے لیے پان کے پتہ پر یہ آیات اکتالیس دن تک لکھ کر

عورت کو کھلائے ان شاء اللہ اولاد نرینہ کا حمل قرار پائے گا۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○ اَلَكُمُ الذَّكَرُ وَلَهُ الْاُنْثٰى ○ تِلْكَ اِذًا قِسْمَةٌ ضِيْزٰى ○ (سورۃ النجم آیت ۲۱:۲۲)

اولاد نرینہ کے لیے دُعا

استقرار حمل کے بعد تین ماہ مکمل ہونے سے پہلے پہلے مندرجہ ذیل آیات کو لکھ کر عورت کی کمر میں باندھیں' ان شاء اللہ لڑکا پیدا ہوگا' آیات یہ ہیں۔

فَاَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيْفَةً ط قَالُوْا لَا تَخَفْ ط وَبَشَّرُوْهُ بِغُلٰمٍ عَلِيْمٍ ○ فَاَقْبَلَتِ امْرَاَتُهٗ فِيْ صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوْزٌ عَقِيْمٌ ○ قَالُوْا كَذٰلِكِ قَالَ رَبُّكِ ط اِنَّهٗ هُوَ الْحَكِيْمُ الْعَلِيْمُ ○ (سورۃ ذرایات آیات:۲۸،۳۰)

آنکھ درد کے لیے دُعا

۱۔ بعد فرض نماز اس آیت کو پڑھیں اور ہاتھوں پر دم کر کے آنکھوں پر آہستہ سے مل لیں۔ فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ ○

۲۔ جس شخص کو آشوب چشم ہو تو چاندنی رات کو چاند کے مقابل کھڑا ہو کر سورۃ فاتحہ دس بار سورۃ اخلاص تین بار پڑھ کر داہنے ہاتھ کو آنکھ پر پھیرتا رہے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ شفا ہوگی۔

سینہ کی درد کے لیے دُعا

سورۃ الحمد شریف و سورہ الم نشرح کو سات بار پڑھ کر دم کرے سینہ کے درد کو آرام ہوگا۔ بہتر یہ ہے کہ سینہ پر ہاتھ رکھ کر پڑھے۔

جھوٹ کی عادت کے لیے دُعا

اگر کوئی شخص بہت جھوٹ بولتا ہو یا فحش بکتا ہو۔ ان آیات کو عصارہ انگور پر دم کرے اور اس میں شکر ملا کر حلوے کی طرح بنائے اور جس کی عادت فحش گوئی کی ہو اس کو کھلائے اور پانی پر دم کر کے پلا دے۔ اس کی عادت چھوٹ جائے گی۔ آیات یہ ہیں۔

اِذْ سَمِعْتُمُوْهُ قُلْتُمْ مَّا يَكُوْنُ لَنَآ اَنْ نَّتَكَلَّمَ بِهٰذَا سُبْحٰنَكَ هٰذَا بُهْتَانٌ عَظِيْمٌ ○ يَعِظُكُمُ اللّٰهُ اَنْ تَعُوْدُوْا لِمِثْلِهٖٓ اَبَدًا اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ○ وَيُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمُ الْاٰيٰتِ ط وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ○

مشکل حل ہونا

اگر کوئی شخص ہر روز صبح کے وقت اکتالیس مرتبہ الحمد شریف کا وظیفہ کرے تو بفضلہ تعالیٰ نہایت امن اور سلامتی سے اس کی ہر مشکل حل ہو کر کشائش رزق نصیب ہوگا۔

کسی مصیبت زدہ کو دیکھنے پر

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ عَافَانِيْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِيْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيْلًا۔

بیماری سے نجات

اٹھتے بیٹھتے' چلتے پھرتے' وضو بغیر وضو یَاسَلَامُ کا ورد کرنے سے آدمی آفات ارضی و سماوی سے اور دنیاوی مصیبتوں سے محفوظ رہتا ہے۔

تینتیس مرتبہ پانی پر دم کر کے بیمار کو پلانے سے ہر قسم کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

اس اسم مبارک کی برکت سے گھر میں رزق کی فراوانی ہو جاتی ہے۔

دردِزہ سے نجات کے لیے

اگر دردِزہ شروع ہو اور بچے کی پیدائش میں تکلیف کا سامنا ہو تو باوضو ہو کر مندرجہ ذیل نقش لکھیں اور اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر عورت کی ناف پر بندھوائیں ان شاء اللہ بچہ بخیریت بلا تکلیف پیدا ہوگا۔

بحق جبرائیل ۷۸۶

٦	١	٨
٧	٥	٣
٢	٩	٤

یَاَیُّھَاالْوَلَدُ اُخْرُجْ مِنْ ضِیْقِ الْبَطْنِ

(بحوالہ: نسوانی ازدواجی مسائل کا قرآنی حل)

پلیگ (طاعون) سے شفا

اگر کوئی اکتالیس مرتبہ الحمد شریف معہ بسم اللہ شریف پڑھ کر طاعون کے بیمار پر دم کرے تو بفضلہٖ تعالیٰ صحت ہو جائے گی۔ چنانچہ ایک دفعہ ملتان میں طاعون کا زور ہوا اور شیخ یلتیمی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے مصاحبوں کو یہی عمل بتایا جو تیر بہدف ثابت ہوا ہے۔

ہر بیماری سے صحت کے لیے

الحمد شریف ایسی بابرکت اور سریع التاثیر سورۃ ہے کہ اس سے ہر مرض دور ہو جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کا ارشاد ہے کہ اَلْفَاتِحَہ شَفَاءٌ لِکُلِّ دَاءٍ یعنی الحمد شریف ہر مرض سے صحت بخشتی ہے۔ بنابریں اسے سُورۃ شفا بھی کہتے ہیں۔

آنکھ وغیرہ کا درد

اگر کوئی شخص صبح کی نماز کے وقت سنتوں اور فرضوں کے درمیان وقفے میں

اکتالیس بار الحمد شریف پڑھ کر آنکھ پر دم کرے گا تو بفضلہٖ تعالیٰ درد جاتا رہے گا اس کے علاوہ اور ہر قسم کا درد بھی اس عمل سے کافور ہو جاتا ہے۔

مقدمہ میں کامیابی

فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد یا رات کو سونے سے پہلے اوّل و آخر ۳۳،۳۳ بار دُرود شریف کے ساتھ تین سو بار یَامَلِکُ پڑھنے سے دشمن کے شر سے آدمی محفوظ رہتا ہے اور اللہ تعالیٰ مقدمہ میں کامیابی عطا فرماتے ہیں۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعویزات عظمی)

تبادلہ کی منسوخی کے لیے

ملازمت کے سلسلے میں کسی جگہ سے دوسری جگہ یا ایک شہر سے دوسرے شہر میں تبادلہ ہو گیا ہو اور اس کو رکوانا مقصود ہو تو اس کے لیے عشاء کی نماز کے بعد انیس روز تک انیس مرتبہ تَبَّتْ یَدَآ اَبِیْ لَھَبٍ وَّتَبَّ ○ (پوری سورۃ) پڑھ کر دعا کریں۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

تبادلہ کرانے کے لیے

اگر ایک شہر سے دوسرے شہر یا ایک شعبہ سے دوسرے شعبہ میں تبادلہ کرانا مقصود ہو تو عشاء کے بعد ۴۱ مرتبہ آیت الکرسی عظیم تک پڑھ کر چالیس روز دُعا کریں۔ کسی مجبوری سے ناغہ ہو جائے تو دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لئے جائیں۔ (بحوالہ: روحانی علاج)

دل پسند جگہ شادی کا عمل

جو عورت یا مرد شادی کا دل پسند جگہ پر طالب ہو وہ فجر، ظہر، عصر اور مغرب کی نمازوں کے بعد ۳۳،۳۳ بار اور عشاء کی نماز کے بعد ۳۳،۳۳ بار آیت مبارکہ

" اِنَّمَآ اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْ اِلَی اللّٰہِ "

(سورۃ یوسف آیت ۸۶)

روزانہ پڑھے لیکن اوّل آخر درود شریف گیارہ' گیارہ مرتبہ پڑھے اور ساتھ یہ دُعا کرے کہ "اے اللہ میرا فلاں جگہ رشتہ کردے اگر یہ میرے دین و دُنیا کے لیے مفید ہو ورنہ جہاں تیری رضا ہو وہاں مجھے بھی منظور ہے۔" ان شاء اللہ چند دن میں کامیابی ہوگی۔

آسیب کا تعویذ

دفع آسیب کے لیے فلیتے جلانے کا عمل بہت مقبول ہوا اس کے متعلق ہمیں بے شمار خطوط موصول ہوئے جن میں لکھا ہوا تھا کہ فلیتوں کے عمل کے ساتھ کوئی نقش بھی ہونا چاہیے۔ نقش یہ ہے۔

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

یَاحَفِیۡظُ یَاحَفِیۡظُ یَاحَفِیۡظُ

یَابَدِیۡعُ یَابَدِیۡعُ یَابَدِیۡعُ

یَابَدِیۡعُ الۡعَجَآئِبِ بِالۡخَیۡرِ یَابَدِیۡعُ

۹۹۹ ۹۹۹ ۹۹۹ ۹۹

یَاحَفِیۡظُ یَاحَفِیۡظُ یَاحَفِیۡظُ

یہ تعویذ کسی مومی کاغذ (پلاسٹک شیٹ) پر لکھ کر پاک کپڑے میں بند کر کے مریض کے گلے میں ڈال دیں؛ جمعرات کے روز عصر کے بعد سورج غروب ہونے سے پہلے تعویذ کو کپڑے کے خول سے نکالے بغیر لوبان کی دھونی دیں۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

مشکل حل ہو جائے

ایسی مشکل کہ جس میں کوئی پریشان حال نہ ہوتا ہو تو ہر نماز کے بعد نہایت توجہ

و یکسوئی کے ساتھ بارگاہ الٰہی میں یہ دُعا مانگے۔

رَبَّنَا تَقَبَّلۡ مِنَّا اِنَّکَ اَنۡتَ السَّمِیۡعُ الۡعَلِیۡمُ ٥

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہر مشکل آسان ہو جائے گی پروردگار عالم خصوصی رحمت فرمائے گا۔

اولاد تابعدار ہو

اگر کسی کی اولاد نافرمان ہو اور وہ چاہتا ہو کہ اس کی اولاد اس کے تابع فرمان ہو جائے راہ راست پر آ جائے صراطِ مستقیم پر گامزن ہو جائے تو یہ دُعا پڑھا کرے۔ ان شاء اللہ اولاد راہ راست پر آ جائے گی۔

رَبَّنَا وَاجۡعَلۡنَا مُسۡلِمَیۡنِ لَکَ وَمِنۡ ذُرِّیَّتِنَآ اُمَّةً مُّسۡلِمَةً لَّکَ وَاَرِنَا مَنَاسِکَنَا وَتُبۡ عَلَیۡنَا اِنَّکَ اَنۡتَ التَّوَّابُ الرَّحِیۡمُ ٥

مصیبت سے نجات

جو کوئی کسی مصیبت میں مبتلا ہو گیا ہو بیمار اور پریشان ہو مصیبت اور پریشانی میں اضافہ ہوتا جاتا ہو تو اُسے چاہیے کہ وہ ہر نماز کے بعد یہ دُعا پڑھے۔ انشاء اللہ مصیبت سے نجات مل جائے گی۔

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِی الدُّنۡیَا حَسَنَةً وَّفِی الۡاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٥

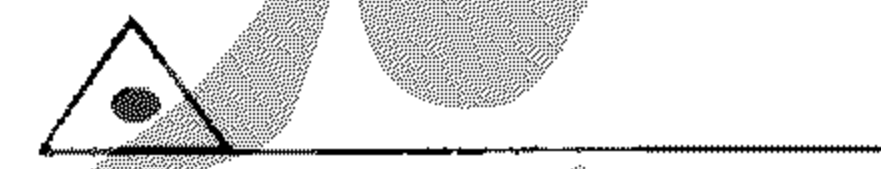
پولیو کے لیے

ٹائیفائڈ بخار اگر مدت پوری ہونے سے پہلے اتار دیا جائے تو اکثر اوقات بچوں کو پولیو ہو جاتا ہے۔ اب یہ مرض اتنا عام ہو گیا ہے کہ اس کی تشریح کرنا ضروری نہیں ہے۔

ایک چٹکی چینی اور ایک باریک سے باریک سوئی لیں۔ اسٹین لیس اسٹیل یا چاندی کے کٹورے میں دو تین گھونٹ پانی بھر لیں۔ ایک مرتبہ یَا وَدُوْدُ پڑھیں۔ سوئی پر پھونک ماریں اور سوئی کی نوک چینی سے چھو کر پانی میں ڈبو دیں۔ اب سوئی کو صاف شفاف سفید کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس طرح کہ سوئی پر پانی کا کوئی اثر باقی نہ رہے۔ اسی طرح سوئی ڈبونے کا یہ عمل ۱۰۱ بار کریں۔ اس پانی میں زعفران شامل کر کے روشنائی بنالیں اور اس روشنائی سے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

رَمِيْمُ فَرْقُ اَلحَمْ

△

۷۹۱۱۱۱۹۲۷۳۱۲۱

تین پلیٹوں پر لکھ کر صبح و شام اور رات کو پانی سے دھو کر پلائیں۔ یہی تعویذ اسی روشنائی سے بالشت بھر چکنے اور موٹے کاغذ پر لکھ کر متاثرہ عضو پر دن میں تین بار گھڑی کی سوئیوں کی گردش کے مطابق ملیں۔ یہ کاغذ پھٹ جانے پر دوسرے کاغذ پر تعویذ لکھا جائے۔ علاج دیر طلب ہے یقین اور دلجمعی کے ساتھ جاری رکھیں فائدہ یقینی ہے۔ غذا میں سرد اور بادی چیزوں اور نمک سے پرہیز ضروری ہے۔

نوٹ: عضو پر ملنے والے تعویذ پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ نہ لکھی جائے۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

بچوں کے دل میں سُوراخ

اوّل آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ گیارہ ہزار بار فَاَوْحٰۤى اِلٰى عَبْدِهٖ مَاۤ اَوْحٰى ۝ مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَاٰى ۝

ایک نشست میں پڑھ کر آدھا سیر خالص شہد پر دم کریں اور یہ شہد صبح شام اور رات کو کھلائیں۔ خوراک کا تعین عمر کے لحاظ سے کریں۔ چھوٹے بچوں کو ایک ایک انگلی چٹائیں اور دس سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو چائے کی چھوٹی چمچی تین وقت کھلائیں۔ علاج کی مدت چھ ماہ ہے۔

بغل اور پیروں میں سے بُو آنا

بغل اور پیروں میں بُو آنا نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ ایسے مریض جب کسی مجلس میں بیٹھتے ہیں یا اپنے جوتے اتارتے ہیں تو بدبُو کا ایسا بھپکا نکلتا ہے کہ پاس بیٹھنے والے لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے گیارہ سو مرتبہ۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

اِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيْرِ وَمَاۤ اُهِلَّ بِهٖ لِغَيْرِ اللّٰهِ ۚ

پڑھ کر ایک پونڈ خالص شہد پر دم کریں اور صبح شام رات ایک ایک چمچی کھائیں دوران علاج کھانوں میں نمک کی مقدار کم سے کم کر دیں۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

حاسد یا دشمن کے شر سے بچنے کے لیے

فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد یا رات کو سونے سے پہلے اوّل و آخر گیارہ مرتبہ درود

شریف کے ساتھ سومرتبہ پڑھ کر سینہ پر پھونک ماریں ان شاء اللہ حاسد اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔

یہ عمل ضرورت کے بغیر پڑھنے کی اجازت نہیں ہے۔ صرف ایسی صورت میں ہماری طرف سے اجازت ہے جب اس بات کی پوری تصدیق ہو جائے کہ واقعی یہ شخص دشمنی کر رہا ہے۔

معدہ کا درد

معدہ کے درد اور معدہ کے ہر مرض میں نماز فجر کے بعد اکیس مرتبہ یہ دُعا پڑھ کر پانی پر دم کرے۔ دم کرنے کے بعد مریض کو پلائے اکیس یوم تک بلاناغہ یہ عمل کرے اس کے علاوہ مریض ہر نماز کے بعد یہ دُعا مانگ کر اپنے آپ پر پھونک مار لیا کرے ان شاء اللہ تعالیٰ شفائے کاملہ حاصل ہوگی۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ
لَّدُنْکَ رَحْمَةً ۚ اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ٥

بچوں کو نظر لگنا

اکثر نظر لگنے سے بچہ بے چین ہو جاتا ہے، دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ روتا ہے۔
اس سے بچے کو بخار بھی ہو جاتا ہے اور وہ بچہ روز بروز چڑچڑا اور کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔
اُس کی نظر اُتارنے کے لیے بسم اللہ شریف کے بعد اِنَّآ اَعْطَيْنٰکَ الْکَوْثَرَ ٥ (پوری سورۃ) پڑھ کر بچے کے منہ پر پھونک ماریں۔ نظر کا اثر زائل ہو جائے گا اور بچہ خوش و خرم ہو جائے گا۔

کان سے پیپ آنا

تکلیف کی صورت میں رات کو سوتے وقت نئی اور صاف روئی کے پھوئے پر

اَلَّذِیْ خَلَقَ فَسَوّٰی ٥ وَالَّذِیْ قَدَّرَ فَهَدٰی ٥

ایک بار پڑھ کر پھویا دم کریں اور متاثرہ کان میں سونے سے پہلے رکھ دیں۔ صبح نئی روئی کے پھوئے پر دم کر کے کان میں رکھ دیں۔ ۲۴ گھنٹے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں اور جب کان سے پیپ آنا بند ہو جائے تو یہ عمل ترک کریں۔ بہت مجرب عمل ہے۔

پسلی چلنا اور نمونیہ کا مرض

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
يَاحَفِيْظُ يَاحَفِيْظُ يَاحَفِيْظُ
يَافَتَّاحُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ
يَاشَافِيْ يَاشَافِيْ يَاشَافِيْ
اَلْحَیُّ الْقَيُّوْمُ

ایک صاف چینی کی طشتری پر زعفران اور پانی سے لکھ کر ایک یا دو گھونٹ دودھ سے دھو کر تین وقت پلائیں۔ احتیاطاً دو تین روز تک پلاتے رہنا چاہیے تاکہ نمونیہ کا اثر پوری طرح زائل ہو جائے۔ آزمودہ اور مجرب ہے۔

کان درد کے لیے

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ٥ تین مرتبہ پڑھ کر ایک چمچہ پانی یا دودھ پر دم کر کے پلائیں۔ ان شاء اللہ آرام آ جائے گا۔

کالی کھانسی کے لیے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

يَاحَفِيظُ يَاحَفِيظ يَاحَفِيظ

قَصْ قَصْ قَصْ

مَانِعَاتُ الْمَآءِ

چینی کی طشتری پر زردہ کے رنگ سے لکھ کر صبح' شام گیارہ روز پانی سے دھو کر پلائیں۔مرض جاتا رہے گا آزمودہ ہے۔

نافرمان کے لیے

اگر کسی شخص کی بیوی یا اولاد نافرمان ہو اور وہ انہیں تابعدار کرنا چاہے وہ اکیس روز تک عشاء کی نماز کے بعد ۵۔۵ مرتبہ اس آیت کو پڑھے۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا ○

پیٹ میں کیڑے

چاہے وہ کدو دانے ہوں' کیچوے ہوں یا چھوٹے چھوٹے کیڑے (چنّے) ان سب سے نجات حاصل کرنے کے لیے اِنَّآ اَعْطَيْنٰكَ الْكَوْثَرَ ○ (پوری سورۃ) تین بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور نہار منہ پلائیں۔ساتھ ساتھ دن میں کسی وقت' وقفہ وقفہ سے تین مرتبہ ایک ایک دفعہ یہی سورۃ پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماریں۔گیارہ روز کے اس عمل سے پیٹ میں چاہے کسی بھی قسم کے کیڑے ہوں تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔

دانت نکلنا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

الٓرٰ تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِيْنِ ○

یہ آیات ایک کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر گلے میں ڈال دیں۔ان شاء اللہ بچوں کو جو تکالیف دانت نکلنے کے دوران ہوتی ہیں اُن سے بچہ محفوظ رہے گا۔یہ عمل بچے کی والدہ بھی کر سکتی ہے۔

بچے کے رونے کے لیے

اگر کوئی بچہ بہت روتا ہو اور دودھ نہ پیتا ہو۔اس کے لیے اس آیت مبارکہ کو لکھ کر بچے کے گلے میں ڈالیں ان شاء اللہ تعالیٰ شفا ہو گی۔آیت مبارکہ یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○ شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ وَالْمَلٰٓئِكَةُ وَاُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًاۢ بِالْقِسْطِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ○ اِنَّ الدِّيْنَ عِنْدَ اللّٰهِ الْاِسْلَامُ ۔

برائے حصول رشتہ

اگر کسی کی بیٹی کنواری ہو اور اس کے لیے کوئی رشتہ نہ آتا ہو یا شادی کا سامان میسر نہ ہو تو لڑکی کا باپ یا سرپرست اسم باری تعالیٰ "یَا مُعْطِيُ"

کا ورد گیارہ دن تک کرے۔طریقہ اس کا یہ ہے کہ عروج ماہ میں جمعرات کے دن سے شروع کرے۔پھر ہاتھ اُٹھا کر خشوع و خضوع سے حصول مقصد کے لیے دُعا کرے اور آخر پر پھر درود شریف پڑھے۔ان شاء اللہ گیارہ روز کے عمل سے مراد کو پہنچے گا۔بصورت دیگر دوسرے ماہ پھر گیارہ دن یہی عمل کرے ضرور کامیاب ہو گا۔(الاسماء الحسنیٰ)

(بحوالہ: نسوانی ازدواجی مسائل کا قرآنی حل)

کان کی سوجن

اگر کان میں ورم ہو اور شدید درد محسوس ہو تو باوضو حالت میں سات مرتبہ ذیل میں دی ہوئی دعا پڑھ کر دم کرے اور چینی کی پلیٹ پر عرق گلاب و زعفران سے لکھ کر روغن چنبیلی سے دھو کر چند قطرے کان میں ٹپکائے ان شاء اللہ تعالیٰ آرام آ جائے گا۔

رَبَّنَا اٰمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشّٰهِدِيْنَ o

بستر میں پیشاب کرنا

بعض حالات میں بچے کافی عمر تک بستر میں پیشاب کرتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ جب بچہ رات کو گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب سرہانے کی طرف بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ بچے کی نیند خراب نہ ہو ایک بار سورۃ بقرہ کی پہلی آیت الٓمّٓ سے يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ تک اکیس روز تک پڑھیں۔

مٹی کھانا

بہت سے عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے، بچے بھی مٹی کھاتے ہیں اور اس سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ تین مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ فَرْدِمْ مُرَوَّجْ

پڑھ کر دودھ پر دم کر کے بچے کو پلائیں۔ جب بھی دودھ پلائیں یہ عمل کریں۔ ان شاء اللہ گیارہ روز کے اندر اندر مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جائے گی۔

سحر و جادو کے لیے

چاروں قل چینی کی رکابی پر لکھے اور دھو کر پلائے۔ سحر جادو کا اثر جاتا رہے گا۔ تین مرتبہ پڑھنے سے ہر بلا سے محفوظ رہے گا۔

مشکل حل ہو جائے

ایسی مشکل کہ جس کے آسان ہونے کی کوئی صورت نہ دکھائی دیتی ہو اور دن بدن پریشانی بڑھتی جا رہی ہو تو باوضو حالت میں قبلہ رخ ہو کر بیٹھے اور نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ یہ دعا مانگے۔

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْلَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ o

اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے مشکل حل فرما دے گا۔

بُرے انجام سے محفوظ رہے

جو کوئی اس بات کا خواہاں ہو کہ اللہ تعالیٰ اسے برے انجام سے محفوظ رکھے اس کا خاتمہ بالخیر ہو تو وہ ذیل میں دی ہوئی دعا بکثرت پڑھنے کا معمول بنا لے ان شاء اللہ تعالیٰ اس کا خاتمہ بالایمان ہو گا۔

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ o

برائے مسان

بچوں کی ایک بیماری ہے جس کو اُمّ الصبیان یا مسان بھی کہتے ہیں اس بیماری کے لیے سورۃ فاتحہ اس ترکیب سے پڑھی جائے کہ سورۃ فاتحہ کے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o کے م کو اَلْحَمْدُ کے ل سے ملا کر چالیس روز تک ہر روز اکتالیس مرتبہ پڑھ کر دم کرے اور اگر نہ ہو سکے تو تین بار کا پڑھنا بھی کافی ہے۔

اس کا ذکر مولوی قطب الدین نے کیا ہے۔

برائے آسیب زدہ

جس کو آسیب کا خلل ہو اس کے بائیں کان میں یہ آیت سات مرتبہ پڑھے۔

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَیْمٰنَ وَاَلْقَیْنَا عَلٰی کُرْسِیِّہٖ جَسَدًا ثُمَّ اَنَابَ ۝

صبر و قرار کے لیے

اگر کوئی کسی معاملے میں بے چین و پریشان ہو اور چاہتا ہو کہ اسے صبر و قرار آ جائے تو وہ بکثرت یہ دُعا مانگا کرے ان شاء اللہ تعالیٰ مطلوبہ مقصد میں کامیابی ہو گی۔

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَیْنَا صَبْرًا وَّتَوَفَّنَا مُسْلِمِیْنَ ۝

دشمن کے ظلم سے خلاصی

اگر کوئی ظالم دشمن کے ظلم کا شکار ہو اور وہ اسے نقصان پہنچانے کے در پے ہوں دشمنوں سے نجات و خلاصی کی کوئی صورت دکھائی نہ دیتی ہو تو بکثرت یہ دعا مانگے ان شاء اللہ تعالیٰ نجات کی کوئی ممکن صورت پیدا ہو جائے گی۔

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظّٰلِمِیْنَ ۝ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِکَ مِنَ الْقَوْمِ الْکٰفِرِیْنَ ۝

جس کے لڑکا پیدا نہ ہوتا ہو

جس کا لڑکا پیدا نہ ہوتا ہو۔ صبح کے وقت ان آیات کو ایک کاغذ پر لکھ کر اپنے پاس رکھے اور عورت کے بازو پر باندھے اور اس آیت کو بازو پر باندھتے وقت ستر بار پڑھے۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ رَبَّنَا ھَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّیّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْیُنٍ وَّ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِیْنَ اِمَامًا ۝

رَبِّ ھَبْ لِیْ مِنْ لَّدُنْکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً اِنَّکَ سَمِیْعُ الدُّعَآءِ ۝

کاروبار میں ترقی

کسی کاروبار کی ابتدا کرنے سے پہلے صبح و شام، دوپہر، شام یَا مُتَکَبِّرُ پڑھنے سے کامیابی یقینی ہو جاتی ہے۔ اس اسم کا مستقل ورد کرنے والا منکسر المزاج، حلیم الطبع ہوتا ہے۔ لوگوں کے ساتھ حسن اخلاق اور خندہ پیشانی سے پیش آتا ہے۔ اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنا اپنے لیے باعث سعادت اور برکت سمجھتا ہے اور لوگوں میں قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعویزات عظمیٰ)

درد گردہ یا مثانہ کی پتھری

اگر کسی کا پیشاب بند ہو گیا ہو۔ یا درد گردہ یا مثانہ کی پتھری میں مبتلا ہو تو یہ دعا کاغذ پر لکھ کر پلا دے۔ سات بار پڑھ کر دم کرے وہ یہ ہے۔

رَبَّنَا اَنْتَ الَّذِیْ فِی السَّمَآءِ تَقَدَّسَ اِسْمُکَ اَمْرُکَ فِی السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ کَمَا اَنَّ رَحْمَتَکَ فِی السَّمَآءِ فَاجْعَلْ فِی الْاَرْضِ وَاغْفِرْ لَنَا حُوْبَنَا وَخَطَایَانَا اَنْتَ رَبُّ الطَّیِّبِیْنَ فَاَنْزِلْ شِفَآءً مِّنْ شِفَآءِکَ وَرَحْمَةً مِّنْ رَّحْمَتِکَ عَلٰی ھٰذَا الْوَجَعِ ط

پیشاب بند ہو جائے

اگر آدمی یا جانور کا پیشاب بند ہو جائے تو یہ آیت لکھ کر اس مریض کو پلا دے اور ایک گلے میں ڈالے۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔

وَاِذِاسْتَسْقٰی مُوْسٰی لِقَوْمِهٖ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا.

خوف سے نجات

جس پر کوئی خوف سوار ہو دشمن کی جانب سے نقصان پہنچائے جانے کا خدشہ ہو یا کسی مخالف کی مخالفت کیے جانے کا خطرہ ہو غرضیکہ کسی بھی طرح کا جانی یا مالی نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو تو چاہیے کہ بکثرت یہ دُعا مانگے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ خوف جاتا رہے گا۔

رَبَّنَا اِنَّنَا نَخَافُ اَنْ يَّفْرُطَ عَلَيْنَا اَوْ اَنْ يَّطْغٰى O

رحمت الٰہی کا حصول

جو کوئی پروردگار عالم کی رحمت کے حصول کا خواہاں ہو تو وہ روزانہ بکثرت یہ دُعا مانگا کرے۔

رَبَّنَا اٰمَنَّا فَاغْفِرْلَنَا وَارْحَمْنَا وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ O

ملازمت میں ترقی

کسی شخص کو ملازمت نہ ملتی ہو۔ نوکری سے برخاست ہو گیا ہو یا ترقی کی بجائے عہدہ یا منصب سے گرادیا گیا ہو اور ہر طرح کی کوشش کرنے کے باوجود کامیابی نہ ہوتی ہو۔ ایسی صورت میں آدھی رات گزرنے کے بعد باوضو دو نفل ادا کرنے کے بعد ننگے سر قبلہ رُخ کھڑے ہو کر تین سو مرتبہ یَاعَزِیْزُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور نہایت خشوع و خضوع سے دعا کرے مقصد میں کامیابی ہوگی ان شاء اللہ۔ آزمودہ عمل ہے۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعویزات عظمیٰ)

بانجھ پن کے لیے

جو عورت اولاد کی نعمت سے محروم ہو اور بانجھ ہو تو اس کو چاہیے کہ روزانہ نماز عشاء کے بعد یہ دعائیہ آیت مبارکہ اس طرح سے پڑھے کہ اول و آخر گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھے۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا O

اکتالیس یوم تک پڑھے ان شاء اللہ تعالیٰ اس کا بانجھ پن دور ہو جائے گا۔

پیٹ میں درد

پیٹ میں درد کی وجوہات بے شمار ہیں عارضی اور فوری طور پر پیٹ کے درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے یہ عمل کیا جائے۔

باریک پسا ہوا نمک ایک چاول کے وزن کے برابر اور ایک چائے کا چمچہ پانی میں ڈال دیں اور ایک مرتبہ

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ ط

پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔ پانی پیتے وقت مُنہ شمال کی طرف ہونا چاہیے۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

برائے شادی مجرب عمل

اگر کسی عورت کی شادی نہ ہوتی ہو تو مکمل سورۃ طٰہٰ کو ایک سفید ریشمی کپڑے پر لکھ کر بازو پر باندھا جائے اور کاغذ پر سورۃ طٰہٰ لکھ کر اسے پانی میں گھول کر اس پانی سے عورت کو غسل کرایا جائے۔ بہت جلدی نکاح ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ غسل چھت پر پردہ کر کے کرلیا جائے تاکہ پانی وہیں خشک ہو جائے۔

آدھے سر کے درد کے لیے

جس کسی شخص کے آدھے سر کا درد ہو تو انگوٹھے اور بیچ کی انگلی سے دونوں طرف کی کنپٹی پکڑے اور سورۃ الحمد للہ پڑھنا شروع کرے اور تھوڑا تھوڑا انگلیوں کو دباتا جائے۔ یہاں تک کہ وَلاَ الضَّآلِّیْنَ پر دونوں انگلیاں پیشانی پر آ کر مل جائیں۔ ایک بار یا تین بار یہ عمل کرے۔

پیغام شادی کا حصول

اگر کسی لڑکی یا لڑکے کی شادی نہ ہوتی ہو تو بہتر ہے کہ ان کے والدین میں سے کوئی ایک اس مقصد کے لیے ایک ہزار بار روزانہ اکیس روز تک عشاء کی نماز کے بعد پڑھے۔ ان شاء اللہ دلی مراد حاصل ہوگی۔

وَهُوَ الَّذِیْ خَلَقَ مِنَ الْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهٗ نَسَبًا وَّصِهْرًا ط وَكَانَ رَبُّكَ قَدِیْرًا o (سورۃ فرقان۔۵۴)

عزت و مرتبہ کا حصول

جو کوئی ہر طرح کے فتنہ سے محفوظ رہنے اور عزت و مرتبہ کے حصول کا خواہاں ہو تو وہ روزانہ بارگاہِ الٰہی میں یہ دُعا مانگا کرے۔

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلَّذِیْنَ كَفَرُوْا وَاغْفِرْ لَنَا رَبَّنَآ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ o

آشوبِ چشم اور جریان کا علاج

اگر کسی کو آشوب چشم کا عارضہ لاحق ہو یا کوئی جریان کے مرض میں مبتلا ہو تو اس دُعا کے وسیلہ سے پروردگار عالم شفائے کاملہ عطا فرماتا ہے۔

رَبَّنَآ اَتْمِمْ لَنَا نُوْرَنَا وَاغْفِرْ لَنَا اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ o

نفس کی گمراہی سے بچاؤ

جو کوئی یہ چاہے کہ وہ شیطانی وساوس کے غلبہ سے محفوظ رہے اللہ تعالیٰ اسے نفس کی گمراہی سے بچائے رکھے شیطان اس کے نفس پر قبضہ کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے تو وہ بکثرت یہ دُعا مانگا کرے۔

رَبَّنَا مَآ اَطْغَیْتُهٗ وَلٰكِنْ كَانَ فِیْ ضَلٰلٍۭ بَعِیْدٍ o

اللہ تعالیٰ اسے اپنی حفظ و امان میں رکھے گا۔

داڑھ درد کے لیے

جس شخص کے داڑھ میں درد ہو تو اسے چاہیے کہ اس نقش کو کسی پلیٹ وغیرہ پر زعفران سے لکھ کر دھو کر پی لے۔ نقش یہ ہے۔

یَا خَبِیْرُ	یَا حَقُّ	یَا اَحَدُ
یَا کَبِیْرُ	یَا بَصِیْرُ	یَا لَطِیْفُ
یَا بَارِیْ	یَا جَلِیْلُ	یَا قَدِیْرُ

☆☆☆

رنگ اور روشنی سے علاج

(VOILET THERAPY)

قبض:

صبح شام زرد رنگ کا پانی ایک اونس پینا چاہیئے۔ اس سے پرانی قبض بھی دور ہوجاتی ہے۔

ملیریا بخار:

اس بخار میں صبح وشام ایک اونس آسمانی پانی پینا چاہیئے اور جسم پر آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

اعادۂ شباب:

بڑھاپے کی اکثر علامات کا اگر غور سے مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ یہ سب عوارض غدودوں کے اور لذات کی کمی یا کمزوری کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ جسمانی کمزوری ولاغری چہرے پر جھریاں، قوت باہ میں کمزوری۔ بڑھاپے سے پہلے بڑھاپے کو دور کرنے کے لئے صبح وشام ایک اونس نیلا پانی پینا چاہیئے اور جسم پر آسمانی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

ہیضہ:

ہیضہ کے ابتدائی درجہ میں زرد رنگ کا پانی ایک تولہ ہر پچیس یا تیس منٹ کے بعد دیں۔

ہیضے کے آخری درجے میں دو دو تولہ سرخ رنگ کا پانی ایک ایک گھنٹے کے وقفے

کے بعد تین چار بار دیں اور سرخ رنگ کا کپڑا ڈال دیں۔

تشنج:

صبح شام آسمانی رنگ کے پانی کی ایک اونس خوراک دینا چاہیئے اور جسم پر آسمانی رنگ کی شعاعیں۔

مرگی:

صبح شام آسمانی رنگ کا پانی دو دو تولہ پلانا مفید ہے اور سر پر آسمانی رنگ کا کپڑا ڈالیں۔

السر:

آسمانی اور زرد رنگ کا پانی استعمال کریں۔ زرد رنگ کے پانی کی مقدار زیادہ ہو۔ معدے کے مقام پر آسمانی شعاعیں ڈالیں۔

استسقاء:

سفید اور زرد رنگ کا پانی دو دو اونس پلانا چاہیے۔ سفید رنگ کے پانی سے مراد سفید شیشی میں تیار کیا ہوا پانی ہے۔ سفید رنگ کی شعاعوں میں مریض کو لٹانا چاہیئے۔

احتلام:

جامنی رنگ کا پانی ایک ایک اونس دن میں تین مرتبہ پلائیں اور اسی رنگ کی روشنی ریڑھ کی ہڈی اور کولہوں پر ڈالیں۔

آنتوں کا ورم:

ناشتہ اور کھانے سے پہلے زرد رنگ کا پانی پلائیں۔ پیٹ پر زرد روشنی کی شعاعیں ڈالیں۔

آنتوں کی اینٹھن:

آسمانی رنگ کا پانی پلائیں اور جسم پر آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

نقرس:

نارنجی رنگ کا پانی اور نارنجی شعاعیں اکسیر ہیں۔

فالج:

مفلوج کو زرد رنگ کے پانی کی خوراکیں صبح، دوپہر اور شام کو تین بار پلائیں اور جسم کے جس حصے پر فالج گرا ہو وہاں سرخ رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

خنازیر۔کنٹھ مالا:

زرد شعاعوں کا پانی پلائیں اور آسمانی رنگ کی شعاعیں گلٹیوں پر ڈالیں۔

ذیابیطس:

پہلے زرد رنگ کی شعاعیں پندرہ منٹ ریڑھ کی ہڈی پر ڈالیں اس کے بعد پانچ منٹ بینگنی رنگ کی روشنی ریڑھ کی ہڈی پر ڈالیں۔ صبح کے وقت زرد رنگ کا پانی ایک اونس اور سوتے وقت رات کو نیلے رنگ کا پانی پلائیں۔ بینگنی رنگ کا پانی پینا آنتوں کی اینٹھن کے لئے اکسیر ہے۔

ورم اندام نہانی:

جامنی رنگ کا پانی صبح شام مریض کو پلانا چاہیے۔

درد ریاحی:

نارنجی رنگ کا پانی صبح شام پینا مفید ہے اور نارنجی رنگ کی شعاعیں مقام درد پر ڈالیں۔ اس مقصد کے لئے سرخ رنگ کا پانی پلانا اور مقام درد پر سرخ روشنی ڈالنا بھی مفید ہے۔

درد شقیقہ:

روزانہ آسمانی رنگ کا پانی ایک اونس پلائیں اور ہرے اور نیلے رنگ کی شعاعیں پانچ پانچ منٹ مقام درد پر ڈالیں۔

جریان:

جامنی رنگ کا پانی چار چار اونس صبح شام پلائیں اور جامنی رنگ کی شعاعیں پندرہ بیس منٹ ریڑھ کی ہڈی اور کولہوں پر ڈالیں۔

چنبل:

نیلے اور زرد رنگ کا پانی صبح شام پلائیں۔ چنبل پر نیلے رنگ کی شعاعیں دن میں ایک بار ایک گھنٹہ ڈالی جائیں۔

امراض حیض:

جامنی یا بینگنی رنگ کا پانی صبح شام ایک ایک اونس پینا چاہیے حیض کی کمی، حیض کی زیادتی اور حیض کے درد سے آنے میں مفید ہے۔

تبخیر معدہ:

کھانا کھانے کے بعد زرد رنگ کا پانی ایک اونس مناسب وقفہ کے بعد دو بار پئیں۔

ہائی بلڈ پریشر:

آسمانی رنگ یا نیلے رنگ کا پانی اکسیر ہے۔ مریض کو آسمانی یا نیلی روشنی میں ایک گھنٹہ لٹائیں۔

انیمیا۔کمی خون:

صبح کو سرخ رنگ کا پانی ایک اونس پلائیں۔ شام کو نارنجی رنگ کا پانی ایک ایک اونس پلائیں۔ دس منٹ روزانہ دونوں وقت مریض کو دیں۔

انفلوئنزا:

مریض کو نیلے رنگ کا پانی ایک اونس دن میں چار مرتبہ پلائیں اور نیلی روشنی ڈالیں۔

روشنی اور شعاعیں ڈالنے کے لئے مطلوبہ رنگ کا شیشہ لے کر سورج کی روشنی میں اس رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

آشوب چشم:

آنکھوں کے درد، سوزش، سرخی، زخم اور گوہانجنی اور ککروں وغیرہ کے لئے ہلکے نیلے رنگ ہلکے ہرے رنگ یا آسمانی رنگ کی آنکھوں پر گاگل لگائیں۔ اس مقصد کے لئے پورے چہرے پر نیلی روشنی ڈالنا بھی مفید ہے۔

سوکھا:

نارنجی رنگ کا پانی پلائیں۔ یہ مرض اکثر بچوں کو ہوتا ہے۔ متواتر ایک گھنٹہ نارنجی رنگ کی روشنی بھی سوکھے کے مریض بچے پر ڈالیں۔ مقدار خوراک ایک ٹی سپون صبح، ایک ٹی سپون شام کو سرخ شعاعوں میں بٹھائیں۔

خارش:

نیلے یا آسمانی رنگ کے پانی سے دن میں دوبار دھوئیں اور ان ہی رنگوں کی شعاعیں ایک گھنٹہ جسم پر ڈالیں۔

دمہ:

صبح شام ایک ایک اونس نارنجی رنگ کا پانی مریض کو پلائیں اور نارنجی رنگ کی شعاعیں متواتر ایک گھنٹہ سینہ پر ڈالیں۔

سکتہ:

اس مرض میں نیلے رنگ کے پانی کا استعمال مفید ہے۔

سرطان:

سرخ رنگ کا پانی ایک ایک اونس صبح شام کو پلائیں۔ مریض پر متواتر ایک گھنٹہ

سرخ روشنی ڈالنی چاہیئے۔ مریض کے پہننے کے کپڑے، بستر، کمرے کی دیواریں اور کھڑکیوں دروازوں پر پردے بھی سرخ ہونے چاہئیں۔

بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا:

نارنجی رنگ کا پانی دو دو اونس صبح، دو اونس شام۔ اور روزانہ آدھا گھنٹہ سر پر نارنجی شعاعیں ڈالیں۔ بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا اور جھڑنا رک جائے گا۔

بواسیر:

نارنجی رنگ کا پانی صبح شام پلائیں اور مسوں پر نارنجی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

حمل کی شکائتیں:

آسمانی رنگ کا پانی پلائیں۔ حمل کی جملہ امراض بخار، دست، جی متلانا اور چکر وغیرہ اس سے دور ہوجاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے نیلا پانی بھی مفید ہے۔

سنگرہنی:

زرد رنگ کا پانی ایک ایک اونس صبح شام۔

پیچش:

آسمانی رنگ کا پانی ایک ایک اونس صبح شام۔

بدہضمی:

زرد رنگ کا پانی پلائیں۔

سر چکرانا:

آسمانی رنگ کا پانی صبح شام ایک ایک اونس پلانا مفید ہے اور سر پر آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

جریان:

سرخ یا نیلے رنگ کا پانی صبح شام ایک ایک اونس پلانا مفید ہے۔

قے:

نیلے اور آسمانی رنگ کے پانی سے قے رک جاتی ہے۔ جی متلاتا ہو تو آسمانی رنگ کی ایک خوراک پلائیں۔ قے نہیں آئے گی۔

رسولی:

نیلے یا بینگنی رنگ کا پانی رسولی کے مریض کو دیں۔ نیلے یا بینگنی رنگ کی روشنی رسولی پر ڈالیں۔ دنوں میں تحلیل ہو جائے گی۔

داد:

نیلے رنگ کا پانی پلائیں اور نیلے رنگ کی شعاعیں داد پر ڈالیں۔ دنوں میں دور ہو جائے گا۔

سیلان الرحم:

ایک اونس جامنی رنگ کا پانی صبح کو پلائیں۔ ایک اونس بینگنی رنگ کا پانی شام کو پلائیں۔ مریضہ کو جامنی رنگ کے پانی کا ڈوس ہر روز کرائیں۔

دانت درد:

زرد یا نارنجی رنگ کے غرغرے کرائیں۔ زرد یا نارنجی رنگ کے پانی کی خوراک صبح شام۔ دانت درد دور ہو جائے گا۔

ماسخورہ:

نارنجی رنگ کے پانی کی خوراک صبح شام اور اسی رنگ کے پانی سے غرارے کرنے سے ماسخورہ دور ہو جاتا ہے۔

بچوں کے دانت نکلنا:

آسمانی رنگ کا پانی دو ڈرام صبح، دو ڈرام شام کو۔ ہر روز بچے کو نیلی روشنی میں لٹائیں۔ دانت نکلنے کی جملہ شکایات دور ہو جائیں گی۔

بچھو کے کاٹنے کا علاج:

آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈنگ پر ڈالیں۔ آسمانی رنگ کی ڈنگ پر گدی باندھیں اور آسمانی رنگ کا پانی پینے کو دیں۔ بھڑ اور شہد کی مکھی کے کاٹے کا بھی یہی علاج ہے۔

تپ دق:

دق کے پہلے درجے میں سرخ رنگ کا پانی ایک اونس صبح اور ایک اونس شام کو پلائیں۔ مریض کو روزانہ متواتر دو گھنٹے سرخ روشنی میں رکھیں۔ اس کے پھیپھڑوں پر سرخ شعاعیں ڈالیں۔

دق کے دوسرے درجے میں ایک اونس سرخ رنگ کا پانی صبح کو پلائیں اور ایک اونس نیلے رنگ کا پانی شام کو۔ ایک دن سرخ رنگ کی شعاعیں پھیپھڑوں پر ڈالیں اور دوسرے دن نیلے رنگ کی شعاعیں۔

دق کے تیسرے درجے میں صبح کو سرخ رنگ کا پانی ایک اونس پلائیں۔ دوپہر کو نارنجی رنگ کا پانی ایک اونس اور شام کو نیلے رنگ کا پانی ایک اونس پلائیں اور ایک دن سرخ' دوسرے دن نارنجی اور تیسرے دن نیلے رنگ کی شعاعیں پھیپھڑوں پر ڈالیں۔

اختناق الرحم:

اس مرض کو ہسٹریا بھی کہتے ہیں۔ مستورات کا مرض ہے۔ اکثر اسقاط حمل حیض کی خرابی یا جنسی جذبات کے انتشار سے پیدا ہوتا ہے۔ مریض کو آسمانی رنگ کا پانی پلائیں اور آسمانی رنگ کی روشنی ڈالیں۔

اختلاج قلب:

آسمانی رنگ کا پانی ایک اونس صبح کو پلائیں اور بینگنی رنگ کا پانی ایک اونس شام کو۔ دل پر آسمانی روشنی صبح شام بیس منٹ ڈالیں۔

پرسوت کا بخار:

صبح شام آسمانی رنگ کا پانی ایک ایک اونس پلائیں۔ جسم پر آسمانی رنگ کی روشنی ڈالیں۔

ہذیان:

ارغوانی رنگ کا پانی ایک اونس صبح ایک اونس شام کو پلائیں۔ روزانہ نیلے رنگ کی گدیاں ماتھے پر رکھیں۔

پاگل پن:

نیلے رنگ کا پانی ایک اونس صبح ایک اونس شام کو پلائیں۔ نیلے رنگ کی شعاعیں روزانہ آدھا گھنٹہ سر پر ڈالیں۔

سادہ اور خونی پیچش:

صبح شام زرد یا نارنجی رنگ کا پانی مریض کو پلائیں۔ پیچش کے لیے مفید ہے۔

چیچک:

سرخ رنگ کا پانی بڑا مفید ہے۔ اگر سرخ رنگ کی شعاعیں تین منٹ تک شروع میں جسم پر ڈالی جائیں تو چیچک کے دانے بہت نکل کر بھر جاتے ہیں۔

خناق

اس مرض میں آدھا آدھا تولہ نیلا پانی دینا چاہیے۔

رعشہ:

نیلے رنگ کے پانی کی روزانہ تین خوراکیں پلائیں اور نیلی شعاعیں ہی مریض پر ڈالیں۔

سر درد:

متواتر پانچ منٹ تک ہرے رنگ کی شعاعیں سر پر ڈالیں سر درد کافور ہو جائے گا۔

سکری:

نیلے رنگ کا پانی پینے اور اسی رنگ کے پانی سے روزانہ سر دھونے سے سکری دور ہو جاتی ہے۔

سوزاک:

بینگنی رنگ کا پانی ایک تولہ صبح' ایک تولہ شام کو پلائیں اور صبح شام اسی رنگ کے پانی سے پچکاری کریں۔ سوزاک دور ہو جائے گا۔

جنون شہوت:

آسمانی رنگ یا نیلے رنگ کا پانی پلانے سے جنون شہوت ختم ہو جاتا ہے۔

کوڑھ:

بنفشی رنگ کا پانی ایک ایک اونس پینے کو دیں اور اسی رنگ کے پانی سے کوڑھ زدہ جسم کے حصے دھوئیں یا ان پر لگائیں اور اسی رنگ کی شعاعیں متاثرہ جگہ پر ڈالیں۔ کوڑھ ختم ہو جائے گا۔

کان درد:

آسمانی رنگ کا پانی پلائیں اور یہی پانی ڈراپر سے کان میں ڈالیں۔ دونوں کانوں میں دو دو قطرے ڈالیں۔

کان کا بہنا:

آسمانی رنگ کا پانی پلائیں اور آسمانی رنگ کے پانی کی پچکاری کریں۔

ورم گردہ:

نیلے اور سرخ رنگ کا پانی دن میں ایک ایک بار دیں۔ گردوں پر بینگنی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

سرسام:

زرد رنگ کا پانی پلائیں۔ اگر بے ہوشی کی حالت ہو تو ہر گھنٹہ بعد آسمانی رنگ کی شعاعیں سر پر ڈالیں۔ نبض کی رفتار سست ہو تو ایک دو خوراک سرخ پانی کی دے دیں۔ سرسام کی معمولی حالت میں یعنی اگر اس کا حملہ شدید نہ ہو تو نارنجی رنگ کا پانی پلائیں۔

قولنج:

شدید حملہ کی صورت میں نارنجی کا پانی ہر پندرہ منٹ بعد ایک اونس دیں۔ معمولی حملہ کی صورت میں اسی رنگ کی پانی کی دو تین خوراکیں ہی کافی ہیں۔

سرعت انزال:

بینگنی رنگ کے باقاعدہ استعمال سے سرعت انزال کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

نامردی:

سرخ رنگ کا پانی استعمال کرائیں۔ عضو مخصوص پر روزانہ متواتر دو گھنٹے سرخ روشنی ڈالیں۔ نامردی کے لیے مفید ہے۔

کھانسی:

آسمانی رنگ کے پانی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے گہرے نیلے رنگ کے پانی کا استعمال بھی مفید ہے۔

کالی کھانسی:

بینگنی رنگ کے پانی کے استعمال سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

گلے کی سوزش:

نیلے رنگ کے پانی کے غرارے کرنا مفید ہے اور اسی رنگ کے پانی کو پینے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

گنج:

نیلے رنگ کا پانی پئیں۔ نیلے رنگ کے پانی سے سر دھوئیں۔ سر پر نیلے رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔ اس سے گنج دور ہو جاتا ہے۔ یہ نسخہ بالچر میں بھی مفید ہے۔

لقوہ:

سرخ رنگ کا پانی ایک تولہ صبح ایک تولہ شام جسم پر ہر روز ایک گھنٹہ سرخ شعاعیں ڈالیں۔

مراق:

نیلا پانی صبح و شام پلائیں۔ نیلا پانی سر پر ڈالیں۔

موٹاپا:

سیاہ رنگ کا پانی پینے اور سیاہ رنگ کی شعاعیں ڈالنے سے موٹاپا دور ہو جاتا ہے۔

بے خوابی:

آسمانی رنگ کے پانی کے استعمال اور آسمانی رنگ کی شعاعیں سر پر ڈالنے سے بے خوابی دور ہوتی ہے۔

یرقان:

آسمانی یا بینگنی رنگ ایک اونس صبح، ایک اونس شام کو پلائیں۔ روزانہ آدھا گھنٹہ

آسمانی بینگنی شعاعیں ڈالیں۔

نمونیہ:

نیلے رنگ کا پانی ایک اونس صبح ایک اونس شام کو پلائیں۔ آسمانی رنگ کی شعاعیں متواتر آدھا گھنٹہ پھیپھڑوں پر ڈالیں۔

ڈائریا:

زرد رنگ کے پانی سے دست رک جاتے ہیں۔

نکسیر:

نیلا پانی ناک میں چڑھانے سے نکسیر کا خون بہنا فوراً بند ہو جاتا ہے اور پرانی نکسیر کے لیے جن کی اکثر پھوٹ پڑتی ہو نیلے رنگ کے پانی کا متواتر دس بارہ دن استعمال کرنا چاہیے۔

گھمبیر:

ہرے رنگ کے پانی کی ایک خوراک صبح' اور شام۔ مقدار خوراک ایک اونس اور اسی رنگ کی شعاعیں گھمبیر پر روزانہ پندرہ دن ڈالیں۔

ناسور:

سبز رنگ کا پانی اور شعاعیں دافع ناسور بھی ہیں۔

خسرہ:

بچے کو اس کی عمر کے مطابق سرخ رنگ کا پانی پلانا چاہیے اور سرخ رنگ کے کپڑے پہنانے چاہئیں۔

ورزش سے علاج

پروفیسر ایف وائی براؤن اپنی کتاب ''یوگا کی تشریح'' (YogaExplained) میں لکھتا ہے کہ یوگ کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ان میں ایک ہٹ یوگ ہے جس میں جسمانی ورزشوں کے طریقے بتائے گئے ہیں اور دوسری قسم راج یوگ کی ہے جس میں دماغی قوتوں کو قابو میں لانے کے عملی اصولوں پر بحث کی جاتی ہے۔ بعض یوگی ہٹ یوگ کے حصول پر زور دیتے ہیں اور ہمارا زیر بحث موضوع بھی ورزش سے علاج ہے۔ لہٰذا یوگا ورزش سے اس کی ابتدائی کرتے ہیں باقی عام ورزشیں ذیلی وضمنی اہمیت کی حامل ہیں۔

ہوا سے علاج کے باب میں یوگا چکروں کے حوالے سے بھجنگ آسن کا ذکر ہو چکا ہے اور بھجنگ آسن جن جن بیماریوں میں مفید ہے اس کا ذکر بھی پہلے ہو چکا ہے۔ اس انداز نشست کا طریقہ بیان کرنا باقی ہے جو درج ذیل ہیں۔

کوبرا انداز نشست کا طریقہ:

کسی چٹائی یا تخت پر الٹے لیٹ جائیں۔ اپنا داہنا رخسار چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں پانچ سے دس سیکنڈ یونہی لیٹے رہیں۔

دوسرا حصہ:

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں الٹے یعنی دونوں ناخن فرش پر ٹکا دیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کریں۔ گردن موڑ کر پیشانی پر ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں۔ پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیں۔

تیسرا حصہ:

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر

گردن واپس لاکر ٹھوڑی چٹائی پر ٹکادیں۔دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں۔چند سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔

چوتھا حصہ:

اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔یاد رہے کہ بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپکے رہیں۔سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اوپر اٹھالیں۔

پانچواں حصہ:

دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر عین سینے کے نیچے پر ٹکادیں۔اسی طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان یعنی دونوں ہاتھوں کے درمیان تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

چھٹا حصہ:

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔سینہ مزید اوپر اٹھائیں۔گردن پیچھے کی طرف جھکاتے جائیں۔چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔اس پوزیشن میں واپس آجائیں۔اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے۔اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

سستی نامردی کے لیے:

یہ آسن قوت مردمی کے لیے بھی بہت مفید ہے۔اس سے سستی نامردی دور ہو جاتی ہے۔جن کی قوت مردمی میں کوئی نقص نہیں وہ اس آسن کے باقاعدہ عمل سے اس بنیادی قوت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

اکسیر جریان:

یہ آسن جریان زدہ لوگوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔بے ارادہ بغیر کسی کی خواہش کے منی خارج ہونے کو جریان کہتے ہیں۔اس بیماری میں جنسی اعضاء اور جنسی غدود حد درجہ کمزور ہو جاتے ہیں۔کسی جنسی خیال ہی سے منی خارج ہو جاتی ہے۔

اکسیر لیکوریا:

یہ آسن لیکوریا کے مرض کے لیے بھی بہت مفید ہے۔لیکوریا عورتوں کا جریان ہے۔اس کی شدت عورتوں میں ہسٹریا پیدا کرتی ہے۔یہ بیماری عورت کو دنوں میں زندہ لاش بنا کر رکھ دیتی ہے۔عورت انتہائی کمزور ہو جاتی ہے اور رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔

اسقاط حمل کے لیے:

دوران حمل میں جن عورتوں کا اسقاط ہو جاتا ہے۔ان کو یہ بھی آسن کرنا چاہیے جب یہ آسن مکمل ہو جائے تو آہستگی سے واپس جائیں۔حتیٰ کہ پیشانی سابقہ حالت میں فرش سے جا لگے۔چند لمحے توقف کے بعد اس آسن کو دوبارہ دہرائیں۔

سلبھ آسن:

اس کو ٹڈی آسن بھی کہتے ہیں۔فرش پر اس طرح لیٹ جائیں کہ ٹھوڑی پھیلی ہوئی حالت میں ہو اور فرش سے مس کر رہی ہو۔بازوؤں کو جسم کے ساتھ رکھیں۔پورے جسم کو ایک سیدھ میں رکھیں۔کندھوں کا فرش سے مس کرنا ضرور ہے۔ہاتھ دونوں رانوں کے نیچے ہونے چاہئیں اور ہتھیلیاں فرش پر سیدھی ہوں۔

اب کولہے سے ایک ٹانگ کو اوپر اٹھائیں۔باقی جسم فرش پر پہلے جیسی حالت میں برقرار رہے۔کمر میں خم پیدا نہ کریں اور نہ ہی ٹھوڑی یا کندھوں کو فرش سے اٹھنے دیں۔فرش کے ساتھ لگے رہیں۔کچھ دیر ٹانگ کو اسی حالت میں رہنے دیں۔

کچھ دیر ٹانگ اسی حالت میں رکھنے کے بعد ٹانگ واپس فرش پر لے جا کر اس

عمل کو دوسری ٹانگ سے دہرائیں۔ یہ نصف ٹڈی آسن ہے۔ مکمل ٹڈی آسن کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کریں۔

اس کا آغاز بھی نصف ٹڈی آسن کی طرح ہوگا۔ دراصل یہ آسن زیادہ مشکل ہے۔ اس میں پیٹ پر بوجھ پڑتا ہے۔ اس سے رانیں سڈول اور پرکشش ہو جاتی ہیں۔

یہ آسن کمر کے خاص حصوں کو اور خاص کر پیڑو کو بے حد توانائی فراہم کرتا ہے آسن میں آپ کو خاص طور پر مشق کر کے تکمیل کی طرف توجہ دینی پڑے گی۔

پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔

اس میں ہتھیلیاں کھلی نہ رکھیں۔ بلکہ مٹھیاں بھینچ لیں۔

مٹھیوں سے فرش پر زور ڈالیں اور پھر دونوں ٹانگیں عقب سے ایک ساتھ اٹھائیں۔

یہ خیال رہے کہ ٹانگیں صرف کولہوں سے بلند ہوں۔

اگر آپ کو مٹھیوں پر زور دے کر ٹانگوں کو بلند کرنے میں دشواری محسوس ہو تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہتھیلیاں اپنی رانوں کے درمیان نیچے فرش پر رکھ لیں۔ ان کی مدد سے زور لگا کر ٹانگوں کو تھوڑا تھوڑا اوپر اٹھاتے جائیں۔ اس آسن میں فوری طور پر کامیابی ممکن نہیں۔ اس لیے مایوس ہونے کے بجائے اس کی روزانہ مشق کریں پھر اسے آسانی سے عمل میں لانے پر قادر ہو جائیں گے۔

یہ آسن کی جملہ امراض میں افادیت:

یہ آسن آنتوں کی جملہ بیماریاں کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ یہ آسن مادہ منویہ کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

یہ آسن خصوصاً عمر رسیدہ افراد کے لیے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں تجویز کیا جاتا ہے۔

بڑھی ہوئی تلی کے لیے:

اس آسن کا جنسی غدود پر خاص اثر ہوتا ہے۔ یہ آسن مرض شیاٹیکا کا شافی علاج

ہے۔ یہ آسن ٹانگ کے دردوں کے لیے از حد مفید ہے۔ یہ آسن بڑھی ہوئی تلی کے لیے مفید ہے۔ یہ آسن دل کو مضبوط کرتا ہے۔ جہاں تک امساک کا تعلق ہے یہ ضعف باہ کے مریضوں کو امساک کی گولیاں کھانے سے نجات دلاتا ہے۔

مانع حمل:

یہ آسن بہترین مانع حمل ہے۔ حیض کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ یہ آسن جریان واحتلام کے لیے بھی اکسیر ہے۔

قوت ہاضمہ:

یہ آسن قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ کھٹے ڈکاروں کے لیے مفید ہے اپینڈے سائٹس کے لیے مفید ہے۔

بینائی کے لیے:

یہ آسن بینائی کو تیز کرتا ہے۔ جو لوگ جوانی سے اس آسن کے عامل ہوتے ہیں۔ انہیں پچھلی عمر میں دیر ہی سے عینک لگانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ آسن آنکھوں کے ککروں کے لیے بھی مفید ہے۔ گلے کی جملہ خرابیوں اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

دماغی قوتیں:

اس آسن سے دماغی قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔ بقول ماہرین نفسیات اور سائیکاٹرسٹ دماغ بے پناہ قوتوں کا حامل ہے۔ اس میں اتنی صلاحیتیں ہیں کہ انسان عزم کر لے تو اس پر پورا اتر سکتا ہے۔

قابل توجہ اور اہم ترین بات یہ ہے کہ انسان زندگی بھر اس خفیفہ قوت سے آشنا نہیں ہو پاتا اور اگر وہ جانتا بھی ہے تو اس کا بھرپور استعمال نہیں کرتا۔

ایک شخص کو بالکل لا علاج قرار دے دیا گیا لیکن وہ محض اپنی قوت ارادی سے صحت یاب ہو گیا۔ انسانی دماغ جسم کی صحت مندی میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ ایک

دماغی امراض کے ماہر نیوروسائیکالوجسٹ کا کہنا ہے کہ انسانی دماغ میں اربوں کھربوں خلیے ہیں اور 17 سال گزرنے کے بعد اگرچہ ان میں 20 ہزار کے حساب سے کمی آنے لگتی ہے۔ مگر آپ نے دیکھا ہوگا کہ انسان سو سال کی عمر میں بھی دماغی طور پر چاق و چوبند رہتا ہے۔ سلیقہ آسن دماغی خلیوں کی کارکردگی کو بہتر اور تیز بنا دیتا ہے اور دماغ کی صلاحتیں اجاگر ہو جاتی ہیں۔ جو لوگ سکون آور اور خواب آور ادویات کھانے کے عادی ہیں۔ یہ آسن ان کو ادویات سے بے نیاز کرتا ہے۔

نظام تنفس:

تندرستی کے لیے ورزش ہر چھوٹے بڑے اور ہر مرد عورت کے لیے ضروری ہے۔ ورزش سے جسم کو متناسب اور چاق و چوبند رکھا جا سکتا ہے ورزش کرنے سے دوران خون زیادہ درست رہتا ہے۔ اور تنفس کا نظام بھی زیادہ بہتر طور پر کام کرتا ہے۔

جوڑوں میں درد کے لیے:

ورزش سے گوشت کے خلیے مضبوط ہوتے ہیں۔ جوڑوں میں تکلیف نہیں رہتی۔ جلد میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ ورزش اعصابی تناؤ کم کرتی ہے اور بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والی کمزوری اور تکان کو بھی دور کرتی ہے۔

ورزش اکسیر موٹاپا:

ورزش کرنے والے لوگ زیادہ عمر ہو جانے کے باوجود بھی چاق و چوبند اور چست نظر آتے ہیں۔ ورزش سے جسم ہمیشہ متناسب رہتا ہے۔ خاص طور پر وزن بڑھنے کی شکایت کرنے والوں کے لیے ورزش بہترین نسخہ ہے۔ جس سے وہ اپنا وزن متوازن رکھ سکتے ہیں اور جسمانی طور پر پُرکشش بھی رہ سکتے ہیں۔

بعض ورزشیں بڑی مشکل ہوتی ہیں اور انہیں کرنا عام آدمی کا کام نہیں۔ لہٰذا یہاں ایسی ورزشیں پیش کی جاتی ہیں جن کو ہر کوئی آسانی سے کر سکتا ہے۔

ورزش کے آسان طریقے

یہ ورزشیں آسانی سے کی جا سکتی ہیں۔ یہ ورزشیں آپ کے جسم کو متناسب رکھیں گی ان ورزشوں سے موٹاپا دور ہو جاتا ہے اور جسم چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ہر ورزش کا الگ الگ طریقہ بیان کیا گیا ہے۔

ورزش نمبر 1:

فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ ہاتھ دونوں طرف بالکل سیدھے فرش کے ساتھ لگا دیں۔

اب آہستہ آہستہ پیروں کو اس طرح اٹھائیں کہ گھٹنے آپ کے چہرے کی طرف ہوں۔ اس کے بعد ٹانگوں کو پینتالیس ڈگری کے زاویے کی طرح اوپر آہستہ اٹھائیں اور پھر اسی طریقے سے نیچے لائیں جس طرح اوپر لے گئے تھے۔

یہ عمل چھ مرتبہ دہرائیں۔۔۔۔۔!

ورزش نمبر 2:

فرش پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ انگلیوں کو ایک دوسرے میں پیوست کر لیں۔

اس کے بعد نچلے دھڑ کو حرکت دیئے بغیر پہلے دائیں طرف چہرہ گھمائیں اس کے بعد بائیں طرف۔ صرف حرکت دیکر آپ کو ایسا کرنا ہوگا۔ دس سے بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 3:

فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو باندھ لیں۔ اب دونوں

بازوؤں کو کھولیں۔آہستہ آہستہ نیچے کریں۔پھر اسی طرح اب آہستہ آہستہ ہاتھوں کو وہیں نیچے لائیں۔یہ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 4:

پنجوں کے بل فرش پر کھڑے ہو جائیں۔دونوں ہاتھ اوپر اٹھالیں۔ایڑیوں کو فرش سے لگادیں۔بازو نیچے لائیں۔

گھٹنے موڑ کر بازو اس طرح نیچے لائیں کہ پیروں کی انگلیوں سے چھوئیں اب دونوں ہاتھ فرش پر رکھتے ہوئے جائیں' اس طرح کہ ایڑیاں فرش سے اونچی ہوں اور دھڑ فرش سے نہ لگے۔یہ عمل چھ مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 5:

دونوں پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ہاتھوں کو اوپر اٹھائیں۔اب پاؤں بالکل تنے ہوئے رکھیں اور کمر کو حرکت دیں۔

پہلے دائیں طرف جھکیں اور دائیں ہاتھ کو نیچے تک لے جائیں۔اس کے بعد سیدھے ہو جائیں۔

اب کمر کو بائیں طرف جھکائیں اور بائیں بازو کو نیچے کی طرف لے جائیں دس سے بیس مرتبہ یہ عمل دہرائیں۔

ورزش نمبر 6:

تن کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف کندھے تک لے جائیں۔اس کے بعد سیدھے ہو جائیں۔

اب کمر کو بائیں طرف جھکائیں اور بائیں بازو کو نیچے کی طرف لے جائیں دس سے لے کر بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

مندرجہ بالا ورزشیں قبض' بدہضمی' عام جسمانی کمزوری' ذہنی دباؤ' اعصابی کھچاؤ اور

آنتوں کی جملہ بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بڑی مفید ہیں۔

یہ کچھ اتنی آسان ورزشیں ہیں جن کو سمجھنے اور کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آتی اور جن کے لیے زیادہ وقت بھی صرف نہیں کرنا پڑتا۔

یہ ورزشیں کرتے وقت ننگے پیر رہیں۔بڑی تسلی اور آرام کے ساتھ ہر ورزش کریں۔جسمانی حرکات کے ساتھ سانس کو بھی کنٹرول کرنا ہوگا۔جب جسم کو دوہرا کریں' سانس خارج کریں۔

جب سیدھے ہوں تو سانس اندر کی طرف کھینچیں۔شروع شروع میں صرف 50 منٹ تک ورزشیں کریں۔لیکن اس کے بعد کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ اپنی مرضی اور استطاعت کے مطابق کسی بھی ورزش کے لیے وقت مقرر کر سکتے ہیں۔

کچھ ورزشیں ایسی ہوتی ہیں جن کو روزانہ کرنا بے حد ضروری ہے مثلاً چہل قدمی کرنا۔سائیکل چلانا۔بیڈمنٹن' ٹینس کھیلنا اور دوڑنا تیرنا وغیرہ۔

مختلف قسم کے کھیل بھی جسم کو چاق و چوبند اور توانا رکھتے ہیں۔روزانہ ایک دو میل پیدل چلنا صحت اور جسمانی توازن کے لیے بے حد ضروری اور فائدہ مند ہے۔

رسی کودنا (Sripping) بھی ایک ایسا کھیل ہے جو جسم کو چست رکھتا ہے رسی کودنا بڑا آسان کام ہے۔اس سے ٹانگوں کے خلیات خصوصی طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔

رسی کودنے سے پھیپھڑوں میں آکسیجن جذب کرنے کی طاقت بڑھتی ہے اس کے علاوہ دوران خون بڑھتا ہے۔بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ پانچ منٹ رسی کودنے کے بعد تھوڑی دیر ستالیں۔پھر دوبارہ یہ عمل کریں۔یکدم بہت دیر تک اس عمل کو کرنے کی ضرورت نہیں آہستہ آہستہ وقت بڑھائیں۔یہ بڑی سادہ اور انتہائی موثر ورزش ہے۔

پشت کے بل فرش پر سیدھے لیٹ جائیں۔اپنے ہاتھ اور بازو اپنے پہلوؤں سے لگالیں۔آہستہ آہستہ بیٹھنے کی حالت میں آئیں۔اگر ابتدا میں آپ کو اپنے ہاتھوں کا سہارا لینا پڑے تو گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔جلد ہی آپ ہاتھوں کے سہارے کے بغیر بیٹھنے

کی حالت میں آنے لگیں گے۔ ابتدا میں یہ ورزش دس مرتبہ کرنا مناسب ہوگی۔ لیکن آہستہ آہستہ اس تعداد کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

جب آپ اس قابل ہو جائیں کہ مشق میں کوئی دباؤ یا تکلیف محسوس نہ کریں تو پھر مشق میں تھوڑے تھوڑے وزن کا اضافہ کرتے جائیں۔

کسی تھیلے میں نرم قسم کا بوجھ مناسب حد تک ہو بھر لیں اور اسے اپنے کندھوں کے گرد اس طرح لٹکائیں کہ اصل بوجھ چھاتی پر پڑا رہے۔ اس بوجھ میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ اسے مشق کے دوران اٹھانا واقعی آپ کے لیے بوجھ ہو جائے۔

ابتدا میں اس بوجھ کو اٹھا کر ورزش کرنے کے لیے آپ کو اپنے کسی دوست کا سہارا لینا پڑے گا کہ وہ آپ کے پاؤں کو دبائے رکھے۔ لیکن اگر قریب ہی کوئی بھاری فرنیچر ہو یا اور کوئی ایسا سہارا ہو جس سے آپ اپنے پاؤں اٹکا کر فرش پر رکھ سکیں تو امداد کی ضرورت نہیں رہے گی۔

یوگا بیوٹی پروگرام

لندن اور پیرس کے فیشن ہاؤسز اور بیوٹی پارلرز کی ہردلعزیز ماڈل گرل ڈیفی ڈوزا چند ایسی ورزشیں پیش کرتی ہے جن کی روزانہ مشق سے حسن و شباب کو دیر تک قائم رکھا جاسکتا ہے۔ یہ ورزشیں بڑی مفید ہیں اور خواتین کے لیے ہیں۔

ورزش نمبر 1:

پشت کے بل لیٹ کر دونوں ٹانگوں کو ساتھ ملا کر اوپر اٹھائیں۔ دونوں ہاتھوں سے کولہوں کو سہارا دیں۔ ٹھوڑی کو نیچے سینے سے ملائیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں۔ یہاں تک کہ عموداً ہو جائیں۔

اب انہیں سر کی طرف جتنا بھی جھکا سکیں جھکاتی چلی جائیں۔ ٹانگوں کو پھر واپس لے آئیں۔

یہ ورزش ایک منٹ میں پانچ مرتبہ کریں۔ ایک ہفتہ متواتر یہ مشق کرنے سے آپ اس کے جادو اثر اثرات محسوس کریں گی۔

ورزش نمبر 2:

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں باہم ملا کر سر کو ان پر رکھیں۔ دونوں کولہوں کو سر کا سہارا دیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو باہم ملا کر آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ یہاں تک کہ بالکل اوپر اٹھ جائیں۔

ان ورزشوں سے چہرے کے عضلات کو آرام ملے گا۔ ان کی کارکردگی پر اچھا اثر پڑے گا اور چند ہی دنوں میں آپ کا چہرہ شگفتہ پھول کی طرح نظر آئے گا۔

اس کے علاوہ یوگا کی کچھ اور ورزشیں چہرے کے داغ مٹانے کے لیے مفید ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

ورزش نمبر 1:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں تقریباً ایک فٹ کھلے ہوں بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ پہلے بایاں بازو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے گھمائیں۔ پھر پیچھے سے آگے کی طرف۔ پھر اسی طرح دائیں بازو سے یہ ورزش بیس سے تیس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 2:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ مگر ٹانگیں سیدھی رہیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ اب سر اور کندھے کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ ایڑیوں کو دیکھ سکیں۔ پھر سر واپس زمین سے لگا دیں۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 3:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ دونوں ہاتھ رانوں کے نیچے۔ اب سر اور دونوں کندھے اور دائیں ٹانگ زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھائیں۔

ٹانگ بالکل سیدھی رہے۔ پھر واپس پہلی حالت میں آجائیں۔ پھر دوسری مرتبہ اور کندھوں کے ساتھ دائیں ٹانگ اٹھائیں اور واپس لائیں۔ اس طرح ایک مرتبہ دائیں ایک مرتبہ بائیں کریں۔ یہ ورزش بارہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 4:

کسی چٹائی، فرش یا گھاس پر الٹی لیٹ جائیں۔

اپنا داہنا رخسار چٹائی پر لگا دیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیں اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ سے دس سیکنڈ یونہی لیٹی رہیں۔ اب دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں الٹے یعنی دونوں ناخن فرش پر ٹکا دیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کریں۔

گردن کو موڑ کر پیشانی زمین پر ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھ بازو بھی پہلو سے لگے رہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیں۔ پنڈلیوں رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ پانچ سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔

اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ یاد رہے کہ بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپکے رہیں۔ سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیں۔

دونوں ہاتھ جو پہلو سے لگے ہوئے ہوں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر سینے کو نیچے فرش پر ٹکا دیں۔ اس طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی ہو اور ان کے درمیان یعنی دونوں ہاتھوں تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر کو اٹھائیں اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتی جائیں۔ چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کریں۔ اسی پوزیشن میں پانچ سے تیس سیکنڈ تک رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اپنی اصلی پوزیشن میں واپس آجائیں۔

ورزش نمبر 5:

فرش پر اس طرح لیٹ جائیں کہ ٹھوڑی پھیلی ہوئی حالت میں ہو اور فرش سے مس کر رہی ہو۔ بازوؤں کو جسم کے ساتھ لگا کر رکھیں۔ پورے جسم کو ایک سیدھ میں رکھیں۔

کندھوں کا فرش سے مس کرنا ضروری ہے۔ ہاتھ دونوں رانوں کے نیچے ہونے چاہئیں اور ہتھیلیاں فرش پر سیدھی ہوں۔ اب کولہے سے ایک ٹانگ کو اوپر اٹھائیں۔ باقی جسم کو فرش پر پہلے جیسی حالت میں برقرار رکھیں۔ کمر میں خم پیدا نہ کریں اور نہ ہی ٹھوڑی یا کندھوں کو فرش سے اٹھنے دیں۔ کچھ دیر ٹانگ کو اسی حالت میں رہنے دیں اور کچھ دیر کے بعد ٹانگ واپس فرش پر لے جا کر یہی عمل دوسری ٹانگ سے کریں۔ کچھ دیر ٹانگ کو اسی حالت میں رہنے دیں اور پھر اصلی حالت پر آجائیں۔

ورزش نمبر 6:

چٹائی پر الٹی لیٹ جائیں۔ سیدھا رخسار چٹائی پر ٹکا دیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آدھا منٹ اسی طرح لیٹی رہیں۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیں۔ دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے پاؤں کے پنجے پکڑ لیں اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے جائیں اور پاؤں کے پنجوں کو گردن طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیں۔

ورزش نمبر 7:

اپنے پاؤں کے درمیان ڈیڑھ سے دو فٹ کا فاصلہ رکھ کر سیدھا کھڑے ہو جائیں۔

اب دونوں بازو پیچھے کی طرف لٹکا دیں اور گردن اور کمر کے پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ جھکاتے جائیں۔ حتیٰ کہ آپ خاصی پیچھے کی طرف جھک جائیں۔

زور نہ لگائیں۔ جھٹکے نہ دیں۔ بس حد تک پیچھے جا سکیں جائیں اور یہیں رک جائیں۔ آغاز میں صرف دس تک گنتی کریں اور واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔

ورزش نمبر 8:

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ٹانگیں آپس میں الجھائیں۔پاؤں ایک دائیں ران پر دوسرا بائیں ران پر۔دس سیکنڈ ایسے ہی بیٹھے رہیں۔اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکنا شروع کریں اس عمل میں پہلے دائیں کہنی زمین پر ٹیکنے کی کوشش کریں اور دوسرا ہاتھ ران پر پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی انداز سے رہے۔دس سیکنڈ کے بعد مزید پیچھے جھکیں اور سر کو بالکل کی طرف موڑ کر نیچے ٹکا دیں اور بازو اٹھا کر رانوں پر رکھ دیں یا فرش پر پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیں۔دس سیکنڈ تک ایسے ہی رہیں۔پھر واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیں۔تھوڑی دیر اسی طرح لیٹی رہیں۔

ورزش نمبر 9:

دونوں پیر پھیلا کر کھڑی ہو جائیں۔ہاتھوں کو اوپر کر لیں۔اب پیروں کو بالکل تنا ہوا رکھیں اور کمر کو حرکت دیں۔پہلے دائیں طرف جھکیں اور دائیں ہاتھ کو نیچے تک لے جائیں۔اس کے بعد سیدھی ہو جائیں۔اب کمر کو بائیں طرف جھکائیں اور بائیں بازو کو نیچے کی طرف لے جائیں۔دس سے لے کر بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 10:

سیدھی تن کر کھڑی ہو جائیں۔دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں۔اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف کندھے تک لے جائیں۔پھر کمر کو بائیں طرف جھکائیں۔اور بائیں کو نیچے کی طرف لے جائیں۔دس سے لیکر بیس مرتبہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 11:

سیدھی آرام سے پیر تھوڑے پھیلا کر کھڑی ہو جائیں۔ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پیوست کر لیں۔ہاتھوں کو اسی طرح رکھیں اور پیروں کو بالکل تنا ہوا رکھیں۔

اب پہلے دائیں طرف کمر کو جھکائیں۔پھر سیدھی ہو جائیں۔اس کے بعد بائیں

طرف کو حرکت دیں۔دس سے لے کر بیس مرتبہ ایسا کریں۔

ہوا سے علاج

اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی نعمتوں میں ہوا سب سے بڑی نعمت ہے۔ہوا کے بغیر نہ صرف انسان بلکہ کل جاندار ایک پل زندہ نہیں رہ سکتے۔ہوا نہ ہوتی تو سانس لینا مشکل ہو جاتا۔نہ صرف انسانوں کی بلکہ حیوانوں کی صحت وتندرستی کے لیے صاف ستھری ہوا ناگزیر ہے۔کہتے ہیں چاند پر ہوا نہیں ہے اور شاید اسی لیے وہاں زندگی کا نام ونشان نہیں ہے۔چاند پر اترنے والے خلاء نوردوں کے بیان کے مطابق چاند پر ان کے قیام کے دوران انہیں کوئی جاندار نظر نہیں آیا۔جس سے ظاہر ہے کہ بغیر ہوا زندگی ناممکن ہے۔بہر حال یہاں ہمیں ہوا کے جملہ حقائق بیان نہیں کرنے بلکہ اس کی معالجاتی وشفائی کرشمہ سازیوں پر روشنی ڈالنی ہے کہ ہوا ایک ایسی قدرتی فارمیسی ہے جس میں ہر مرض کی قدرتی دوا موجود ہے اور یوں ہوا ایک عدیم النظیر معالج کی حیثیت بھی رکھتی ہے۔ہوا سے مختلف انسانی عارضوں کا کامیاب قدرتی علاج ہو سکتا ہے۔لیکن اس طریقہ علاج کو ہر کوئی نہیں جانتا۔لہٰذا زندہ رہنے یعنی سانس لینے کے علاوہ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں لاعلمی کی صورت میں حاصل نہیں ہو سکتے۔

ہم چاہتے ہیں کہ ہر انسان ان فوائد سے بہرہ ور ہو۔ان سے استفادہ کرے اور اپنے دکھوں کو دور کرنے کے لیے ہوا کو استعمال کرے۔یہی خواہش وہ محرک ہے جس کے زیر اثر ہم سے ہوا کے معالجاتی وشفائی اثرات کے بارے میں جو مستند اور مفید مواد مہیا ہو سکا ہے اسے قارئین کے استفادہ کے لیے یہاں پیش کرتے ہیں۔

سب جانتے ہیں کہ سانس کی نالی اور پھیپھڑے ہی وہ ذریعہ ہے جن میں داخل ہوا کا جسم کے باقی حصوں اور خون تک پہنچتی ہے اور تندرستی وتوانائی کا باعث بنتی ہے۔تو لیجیے سب سے پہلے ہم یہاں یوگا تھراپی کے نقطہ نظر سے ہوا پر بحث کرتے ہیں۔

یوگا میں مختلف چکر ہیں جن کو یوگا چکر اور انگریزی میں ان (Wheel Of

(Pychic Energy) کہتے ہیں۔ان چکروں کی تفصیل درج ذیل ہے۔

1۔ سہرارا چکر۔ 2۔ملدھیرا چکر۔
3۔ شوادھسں تھانا چکر۔ 4۔منی پورا چکر۔
5۔ اناہتا چکر۔ 6۔وشودھایا اجنا چکر۔

سہرارا چکر سب یوگا چکروں کا مرکز ہے۔اس لیے اس کا تعلق ناک حلق اور دماغ سے ہے۔اسے یوگا توانائی کا تاج بھی کہتے ہیں۔جبکہ مذکورہ بالا سب چکروں کا تعلق پرنایام سے ہے اور پرانایام یوگا کی پہلی اور آخری سیڑھی ہے۔یوگا کا کوئی بھی آسن پرانایام کے بغیر کارگر ہی نہیں ہو سکتا اور پرانایام یوگا مشقوں میں سانس اور ہوا کا علم ہے اور یہ علم اتنا وسیع ہے کہ سب یوگا آسنوں کی بنیاد انہی چکروں پر ہے جو کہ تمام جمادات' نباتات اور حیوانات پر محیط و بسیط ہے۔پرانایام میں سانس لیتے ہوئے دونوں نتھنوں کے ذریعے جسم میں داخل کرنا' اسے روکنا اور خارج کرنا ہے۔یہ ہوا اور سانس ہی کے کرشمات ہیں جو یوگا ورزشوں کو نہ صرف بطور ورزش قوت و توانائی کا سرچشمہ بتاتے ہیں بلکہ ان میں مختلف بیماریوں کو روکنے اور انہیں دور کرنے کے لیے معالجاتی وشفائی خواص کے بھی حامل ہیں۔جس کے ثبوت میں یہاں چند یوگا آسن درج ذیل ہیں۔

بھوجنگ آسن:

اس کو کوبرا انداز نشست بھی کہتے ہیں۔اس انداز میں نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی ہوتی ہے جو غصے کی حالت میں ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر حملے کے لیے تیار ہو۔یہ آسن دیگر کئی اندازہائے نشست سے اس لیے برتر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی مہروں میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔اس میں قدرتی لچک کو واپس لاتا ہے جو بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو جاتی ہے۔یہی لچک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے۔اسے واپس لانا جوانی کو واپس لانا ہے۔چنانچہ یہ انداز نشست اعادہ شباب کے لیے مشہور ہے۔

دنیا کے سارے جانداروں میں نر اور مادہ موجود ہیں۔دونوں کا وجود ایک

دوسرے کے لیے لازم و ملزم ہے۔قدرت نے ان کے جنسی ملاپ میں لطف و لذت کی ایک ایسی کشش رکھی ہے جو عورت اور مرد کو محبت کے مضبوط رشتے میں جکڑے ہوئے ہے۔یہ آسن جنسی ملاپ میں لطف و لذت میں مزید اضافہ کرتا ہے۔

اس آسن سے گردن کے پٹھوں' آنکھوں کے پپوٹوں سینے اور بازوؤں کے پٹھوں' رانوں' پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور ان کی لچک کو واپس لاتا ہے۔

علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشینری مثلاً پیٹ کے عضلات لبلبہ' جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں۔چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از خود باہر چلا جاتا ہے اور جونہی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون زیادہ گردوں میں واپس پہنچ جاتا ہے۔دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تطہیر کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔چنانچہ گردوں کے امراض میں یہ انداز نشست اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔لیکن سنگ گردہ کے مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں آسن کو اس وقت تک نہ کرنا چاہیے جب تک کہ پتھری ادویات یا آپریشن کے ذریعہ نکال نہ دی جائے۔

اس آسن کو کرتے وقت پہلے اندر کی گندی ہوا سانس کے ذریعے خارج کر دیتے ہیں اور پھر تازہ ہوا کو سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہوئے اس آسن کے دوران روکتے ہیں اور آسن ختم کرنے کے بعد سانس کے ذریعے اندر روکی ہوئی ہوا خارج کر دیتے ہیں۔اس آسن کا طریقہ ورزشوں کے باب میں پیش کیا جائے گا۔

یوگا آسنوں کے بھی بعض طریقے ایسے ہیں جن میں سانس لینے کے پیچیدہ طریقوں اور حبس دم وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔عام طور پر یہ تو سب جانتے ہیں کہ زندگی سانس اور ہوا سے عبارت ہے۔سانس نہ آئے تو موت ہو جاتی ہے۔لہٰذا تازہ اور صاف ہوا صحت کے لیے ناگزیر ہے۔صاف ستھری ہوا دافع امراض ہے۔جب کہ گندی اور کثیف ہوا بیماریوں کا گھر ہے۔اس سے مختلف امراض پیدا ہوتی ہیں۔جہاں تک ہو سکے پاک وصا

ف ہوا میں سانس لیا جائے۔

ہوا پھیپھڑوں کا جلاب بھی ہے۔جس طرح جلاب سے انسان کے اندر کی کئی غلاظتیں اور کثافتیں دور ہوتی ہیں اسی طرح تازہ ہوا پھیپھڑوں کی کئی غلاظتیں اور کثافتیں دور کرتی ہے۔صاف ستھری ہوا گندے خون کی بھی اصلاح کرتی ہے۔صالح خون پیدا کرتی ہے۔دق ایسے موذی بیماری میں اس کے مریض کو صاف ستھری ہوا میں اسی لیے رکھتے ہیں کہ دوا سے زیادہ آب وہوا کارگر ہوتی ہے۔دق اور پھیپھڑوں کی اسی قسم کی جملہ بیماریوں کا ایک معروف وموثر طریقہ علاج پھیپھڑوں کو تازہ ہوا پہنچانا ہے۔اس طریقہ علاج سے کئی مایوس العلاج مریض شفایاب ہو گئے۔اللہ تعالیٰ نے اپنی اس نعمت عظمیٰ یعنی ہوا کو بڑی خوبیوں سے نوازا ہے۔ہوا کو بڑی توانائیاں ہیں۔ہوا قدرت کے نگار خانے کا وہ میک اپ ہے کہ دنیا کا کوئی کاسمیٹک افزائش حسن وجمال میں اس کی ہمسری نہیں کرسکتا۔صبح سویرے ہوا خوری کے لیے کسی پر فضا پارک میں نکل جائیں۔تازہ ہوا میں ورزش سہی صرف ٹہلنے ہی سے چہرے پر جو قدرتی رنگ روپ آتا ہے اس کا جواب نہیں۔کھلی جگہ ہوا خوری کرنے سے چہرے کی رنگت ہی کچھ اور ہو جاتی ہے۔انیمیا کے وہ مریض جن کے چہرے کی زردی کے سامنے ہلدی کی زردی بھی پھیکی لگتی ہے صرف ایک ہفتہ بلا ناغہ ہوا خوری کرنے سے ان کے چہروں میں سرخ گلاب کھلتے دیکھتے ہیں۔صبح کی ہوا وہ قدرتی میک اپ ہے جس کے استعمال سے کیمیائی ردعمل کا اندیشہ نہیں اور پھر اس نایاب' بے مثال قدرتی میکس فیکٹری کی کوئی قیمت نہیں۔قدرت کے بیوٹی پارلر میں یہ مفت ملتا ہے اور اسے استعمال کرنے کے لیے کسی بیوٹیشن' کسی فزیوتھراپسٹ کسی میک اپ ماسٹر یا چہرہ ساز کے پاس نہیں جانا پڑتا۔

فطرت خود کو کرتی ہے لالہ کی حنابندی

شاعرے کلام بلاغت نظام ہی کو لیجئے باد صبا' باد نسیم اور باد شمیم پر ان کے دیوان ایسے شعروں سے بھرے پڑے ہیں۔جن میں ان ہواؤں کے نام موجود ہیں۔کیسی کیسی دلفریب ودلکش تصویریں کیسے کیسے لطیف پیرائے میں کھینچی ہیں انہوں نے ان ہواؤں کی کہ

ان اشعار کو پڑھنے والا جھوم جھوم جاتا ہے۔تو لیجئے آپ بھی جھومنے کے لیے کسی شاعر کا ایک شعر سنیں۔

خراماں خراماں ٹہلتے ٹہلتے
نسیم آرہی ہے کہ وہ آرہے ہیں

یہاں اسی موضوع پر مرزا اسد اللہ غالب کا ایک اور شعر ہو جائے تو جھومنے جھامنے کی کیفیت کچھ اور پر لطف ہو جائے گی۔غالب کہتے ہیں:

مجھ کو دماغ وصف گل ویاسمن نہیں
میں جوں نسیم باد فروش چمن نہیں

باد نسیم کی کرشمہ سازی:

باد نسیم صبح کو چلتی ہے۔پر فضا پارکوں میں ورزش اور ہوا خوری کرنے والے اسی ہوا سے مستفید ہوتے ہیں۔اس ہوا کے جادوئی اثرات کا اندازہ اسی سے لگالیں کہ ڈاکٹر اور حکیم اپنے مریضوں کو صبح کو کسی باغ یا غیچے میں اس ہوا میں ٹہلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔اس ہوا کی کرشمہ سازیاں مسلمات میں سے ہیں۔بے شک آزما کر دیکھ لیں ہاتھ کنگن کو آرسی کیا ہے۔

باد شمیم کی معجزہ نمائیاں:

باد شمیم شام کے وقت چلتی ہے۔شام کے وقت پر فضا جگہوں میں ہوا خوری کرنے والے اس سے استفادہ کرتے ہیں۔اس ہوا کی جملہ معجزہ نمائیوں میں ایک یہ بھی ہے کہ نیند خوب لاتی ہے۔شام کو کھلی ہوا خوری کرنے سے رات کو نیند خوب آتی ہے۔آنسو مینا کے مریض کے لیے یہ ہوا بہترین بے ضرر دوا ہے۔سلیپنگ پلز یعنی نیند آور گولیاں کھا کر نیند لانے والے اس طرف رجوع کریں۔نیند آور گولیاں مقدار سے زیادہ کھا جانے میں تو موت کا اندیشہ ہوتا ہے۔لیکن یہ بالکل بے ضرر نیند آور دوا ہے۔صبح کی ہوا خوری سے اگر بھوک زیادہ لگتی ہے تو شام کی ہوا خوری سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

اوزون ہوا کی سحرانگیزی:

ان دو ہواؤں کے علاوہ تندرستی وتوانائی کے لیے ایک ہوا اور بھی ہے جس کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں کیا کہنے ہیں اس ہوا کی۔ جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ ہوا نہیں جادو کی پڑیہ۔ گولڈ کلوارائڈ کا انجکشن مردے میں جان ڈال دینے والی ہوا۔ جو' قُمْ بِاذْنِی''' کا اثر رکھتی ہے۔ اس ہوا کو اوزون (Oozone) کہتے ہیں۔ سورج طلوع ہونے سے تین چار گھنٹے' صرف تین چار گھنٹے پہلے دریاؤں جھیلوں اور نہروں کے کنارے گھنے جنگلات' ذخیروں اور باغات میں چلتی ہے۔ لیکن سورج نکلنے سے تین چار گھنٹے پہلے۔ ادھر طلوع ہوتے ہوئے سورج کی سرخی افق پر ہویدا ہوتی ہے ادھر یہ غائب ہو جاتی ہے۔ جیسے دھوپ نکلتے ہی شبنم نہیں رہتی یہ بھی نہیں رہتی۔ یہ ہوا بہترین قدرتی معالج ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

صالح خون پیدا کرنا:

خون کے تیزابی اور سمی فاسد مادوں کو دور کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ بہترین مصفی خون ہے۔ جلد پر پھوڑے پھنسیاں نہیں نکلنے دیتی۔

قبض کشا:

قبض کشا ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی اور اگر ہو تو پرانی سے پرانی قبض کو دور کرتی ہے۔

دق سل کے لیے اکسیر:

دق اور سل کے لیے اکسیر بے نظیر ہے۔ دق کے تیسرے درجے کے مریضوں کو شفایاب کرتی ہے۔ سل کے خون تھوکتے مریض اس سے شفا پاتے ہیں اگر دونوں پھیپھڑے بالکل بیکار ہو چکے ہوں تو مہینہ ڈیڑھ مہینہ بلاناغہ اس ہوا میں دو تین گھنٹے گزارنے سے اگر شفا نہ ہو تو نمایاں افاقہ ہوتا ہے۔

خون کا کینسر:

لیکومیا یعنی خون کے کینسر کے لاعلاج مریضوں کا مسیحا ہے۔ یہ ہوا اس خوفناک لاعلاج مرض میں مریض کی مسیحائی کرتی ہے۔

استقرار حمل:

استقرار حمل پر نطفہ کے رحم میں جنین بن جانے کی صورت میں حاملہ اگر چالیس دن بلاناغہ اس ہوا میں دو تین گھنٹے ہوا خوری کرے تو بلاشبہ چاند سا بچہ پیدا ہو۔

آلات تناسل:

اس ہوا کا تناسلیات (genites) اور آلات تناسل (gentals) پر بڑا گہرا اور اچھا اثر پڑتا ہے۔

یہ ہوا ٹروپیکل بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

بندش حیض کے لیے مفید ہے۔

ورم فرج' سوزش اندام نہانی اور لیکوریا کا بھی علاج ہے۔

احتلام و جریان کے لیے اکسیر ہے۔

بے خوابی کے عارضہ کو دور کرتی ہے۔

جنون شہوت:

عورتوں اور مردوں میں کثرت شہوت' جنون شہوت یعنی (Numhho Mania) کے برے اثرات کو دور کرتی ہے نیز ہسٹریا کا شافی علاج ہے۔

پاگل پن:

شیزوفرنیا (پاگل پن) کے مریضوں کے لیے نئی زندگی کا پیغام ہے۔

☆ چہرے میں ازحد رعنائی وزیبائی پیدا کرتی ہے۔

☆ مانع اسقاط حمل ہے۔

☆ یہ ہوا بانجھ پن کا بھی علاج ہے۔

☆ اس سے ہارمونز (Hormones) جنسی رطوبتوں کی بھی افزائش ہوتی ہے

☆ پچاس سال کی عمر کے بعد بھی عینک کا محتاج نہیں ہونے دیتی۔

☆ قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔

☆ معدے کی جملہ بیماریوں کو دور کرتی ہے۔

☆ چہرے کو حسین بناتی ہے۔

☆ تھائی رائڈ گلینڈ اور پینل گلینڈ پر اس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔

☆ دوران خون کے لیے مفید ہے۔

☆ اختلاج قلب کے لیے اکسیر ہے۔

☆ بلڈ پریشر کے لیے اکسیر ہے۔

☆ خون کے سرخ ذرات (Red carpusels) میں اضافہ کرتی ہے۔

☆ آشوب چشم کے لیے مفید ہے۔

☆ دوران خون کی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

☆ اعصابی تکالیف کو رفع کرتی ہے۔

☆ عمل تنفس کی بے قاعدگی دور کرتی ہے۔

☆ جگر کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ جگر کی جملہ خرابیوں کا شافی علاج ہے۔

☆ بڑھی ہوئی تلی کے لیے اکسیر ہے۔

☆ دمہ کا مجرب علاج ہے۔

☆ مرگی کے لیے فائدہ مند ہے۔

☆ فالج، لقوہ، رعشہ ایسے خطرناک امراض کا تدارک کرتی ہے۔ یہ ہوا لینے والا امراض سے بچا رہتا ہے۔

☆ مالیخولیا کا بہترین علاج ہے۔

☆ تبخیر معدہ کے لیے اکسیر ہے۔

☆ اعصابی کھچاؤ کو دور کرتی ہے۔

☆ آنکھوں کی بینائی کو تیز کرتی ہے۔

☆ خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا دیتی ہے۔

☆ دماغی خلیوں کی کارکردگی بہتر بناتی ہے۔

☆ گلے کی جملہ خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

☆ قوت باہ کے لیے مفید ہے۔

☆ سر کے بالوں میں قدرتی چمک پیدا کرتی ہے۔

انسانی جسم میں بے نالی گلٹیوں میں کیمیائی اشیاء موجود ہوتی ہیں۔ جن کو ہارمونز کہتے ہیں اور اردو میں ان کو فرازات کہتے ہیں۔ جو جسم کے غددوں میں پیدا ہوتے ہیں جیسے تھائی روکسن نمدہ ورقیہ کا ہارمون ہے۔ آسٹوسٹرون خصیوں کا ہارمون ہے۔ کارٹی سون کلاوہ گردہ کا ہارمون اور ایسٹروجن جنہیں خصیۃ الرحم کا ہارمون کہتے ہیں، یہ سب ہارمون سے فروغ پاتے ہیں۔

ائر باتھ:

سن باتھ (Sun Bath) کی طرح ائر باتھ (Air Bath) اپنی جگہ خاص اہمیت کا حامل ہے۔ مغربی ممالک میں تو اس قسم کی پارکیں بنی ہوئی ہیں جہاں ائر باتھ کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے سمندر کی کھاڑیاں (Sea beaches) بڑی اچھی جگہ ہیں جہاں سمندری ہواؤں سے غسل کرتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ جسم پر سے سارے کپڑے اتار دیے جاتے ہیں۔ یا صرف مخصوص مقامات کو ڈھانپ کر باقی جسم کو ننگا رکھتے ہیں اور ہوا میں بیٹھ جاتے ہیں جس طرح سورج کی روشنی جلد کی مساموں کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر اپنا کام کرتی ہے۔ اسی طرح ہوا جسم کے مساموں کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر اپنا کام کرتی ہیں۔

ہوائی غسل سے توانائی اور فرحت حاصل کرنے کے لیے جملہ علاج بھی کیے جاتے ہیں۔ اس لیے ہوائی غسل بھی اپنی جگہ ایک خاص اہمیت کا حامل ہے۔ یورپ میں اس قسم کے کلینک موجود ہیں جو جسم کے مختلف حصوں یعنی پیڑو وغیرہ پر سرد یا گرم ہوا کے استعمال سے جملہ امراض کا علاج کرتے ہیں اور اس علاج کو ائرو تھراپی یعنی (Airo Therapy) کہتے ہیں۔

پانی سے علاج

جن اشیاء پر انسانی اور حیوانی زندگی کا دارومدار ہے۔ ان میں ہوا کے بعد پانی کا شمار ہوتا ہے۔ پانی انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے اور جسم کی پرورش ونشوونما کے ضروری اور اہم جزو ہے۔ اس کے علاوہ پانی ایک بہترین معالج بھی ہے۔ ذیل میں ہم پانی سے علاج (Hydro Pathy) کے قدرتی طریقے پیش کرتے ہیں۔

قبض کا علاج:

صبح نہار منہ پانی کا ایک گلاس پینے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ قبض کشا ہے۔

کھانسی کا علاج:

رات کو سوتے وقت نیم گرم آدھا کپ پانی میں ایک چھوٹا چمچہ چھوٹی مکھیوں کا شہد ملا کر پینے سے کھانسی کیسی بھی ہو دور ہوجاتی ہے۔

عارضی بدہضمی کا علاج:

عارضی بدہضمی کی شکایت میں کچھ مت کھائیں۔ ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک گلاس پانی پئیں۔ عارضی بدہضمی دور ہوجائے گی۔

منہ کی بدبو کا علاج:

چونے کے نتھرے ہوئے پانی سے غرغرے کریں۔ چند روز میں دہن کی بدبو دور

ہوجائے گی۔

طبیعت متلانے کا علاج:

اگر طبیعت متلا رہی ہو تو پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر پئیں۔ جی متلانا بند ہوجائے گا۔ متلی نہیں آئے گی۔

دانت درد کا علاج:

اگر دانت درد کرتا ہو تو نیم گرم پانی میں نمک ملا کر کلیاں کریں۔ دانت درد فوراً دور ہوجائے گا۔

بھوک بڑھانے کا علاج:

کھانا کھانے سے پہلے کنوئیں کا پانی تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد پئیں۔ بھوک بڑھاتا ہے۔

موٹاپے کا علاج:

روزانہ مناسب مقدار میں پانچ چھ مرتبہ پانی پینے سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔

☆☆☆

غسل سے علاج

پانی سے علاج کے نامور ڈاکٹر لوئی کوہنی کا یہ کہنا ہے کہ مختلف اقسام غسلوں سے مختلف بیماریوں کا علاج ہوسکتا ہے۔ جبکہ ڈاکٹر موصوف نے اس علاج کے جو طریقے بتلائے ہیں ان کی تفصیل درج ذیل ہے۔

ہپ باتھ:

یہ ایک قسم کا غسل ہے جو ٹب میں لیا جاتا ہے۔ اس باتھ کے لیے ایک خاص قسم کا ٹب ہونا چاہیے۔ اس میں پانی بھرا ہوا جو ناف کے اوپر تک ہو۔ پاؤں کے پاس چوکی ہو جس پر پاؤں رکھ دیئے جائیں۔ تاکہ وہ پانی سے نہ لگیں۔ ٹب میں کم سے کم دو گھڑے یعنی چالیس پچاس سیر پانی ہوتا کہ بیٹھے کے بعد پانی ناف تک آجائے اور رانوں کا کچھ حصہ پانی میں رہے۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے' کنویں یا نل کا پانی۔ اگر بارش کا پانی پرنالے کے ذریعے جمع کر کے استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔ یاد رکھیے جس قدر پانی ٹھنڈا ہوگا اسی قدر جلد فائدہ ہوگا لیکن مریض کس قدر ٹھنڈا پانی برداشت کرسکتا ہے۔ اس کا اندازہ کرنا بھی ضروری ہے۔

بند کمرے میں غسل کریں یا ٹب میں بیٹھنے کے بعد سردی کے موسم میں جسم کے اردگرد کمبل لپیٹ لینا چاہیے تاکہ سردی اور ہوا زیادہ نہ لگے اگر موسم بہت سرد ہو تو آگ کی انگھیٹی کمرہ میں رکھی جاسکتی ہے۔

جب ٹب میں بیٹھیں تو جسم پر کوئی کپڑا نہ ہو۔ سر سے پاؤں تک بالکل برہنہ بیٹھ جائیں لیکن پاؤں کو ذرا بھی پانی نہ لگے پائے اور جسم کا اوپر کا حصہ سر بھی بالکل خشک

رہے۔ اس کے بعد آرام سے ٹب میں دراز ہو جائیں۔ پاؤں چوکی پر رکھ لیں اور ایک تولیہ سے ایک کولہے سے دوسرے کولہے تک اور ناف سے لے کر پیڑو تک پانی سے آہستہ آہستہ جسم کے اس حصے کو جو پانی میں ہے ملتے رہیں۔

جس غسل سے فارغ ہو جائیں تو ٹب سے اس طرح باہر نکلیں کہ پانی ٹانگوں پر نہ گرنے پائے۔ ٹب سے نکلتے ہی فوراً چادر یا تولیہ سے جسم کے نچلے حصے کو لپیٹ کر پانی خشک کرلیں اور اس طرح خشک کریں کہ جسم پر کہیں بھی تری باقی نہ رہے۔ یاد رکھیے کہ جسم کے کسی جسم کا پانی اگر خشک نہ کیا گیا تو یہ ناقص غسل ہوگا۔ پانی کو خشک کرنے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے اور ناک سے گہرا سانس لیں۔ پانی سے نکلنے کے بعد جسم کو خشک کرنے کے بعد کپڑے پہن لیں۔ جسم میں حرارت پیدا کرنے کے لیے تھوڑی سی ورزش کریں یا دھوپ میں تھوڑا سا دوڑیں۔ اگر ان میں سے کوئی صورت ممکن نہ ہو کمبل لپیٹ کر بستر پر لیٹ جائیں تاکہ جسم کو گرمی پہنچے۔ یہ غسل 5 سے 30 منٹ تک بلحاظ حالات مریض کو دیا جاتا ہے۔ یعنی مریض کی قوت برداشت کے مطابق اور غسل کرنے کا وقت صبح سورج نکلتے وقت اور شام کو سورج نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے ہونا چاہیے یہ غسل دوپہر میں بھی لیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹری تحقیق کے مطابق جسم کے عضلات' عروق شعریہ اور اعصاب ناف سے لے کر رانوں تک ربطہ باہمی رکھتے ہیں اور مقام ناف کو اس میں بڑی اہمیت حاصل ہے اسی لیے یہ غسل ناف سے مخصوص ہے۔

سٹز باتھ۔ امراض نسواں کیلئے اکسیر:

یہ غسل اس طرح لیا جاتا ہے کہ ٹب میں یا کسی برتن میں جس میں سات گیلن پانی آسکے ایک چھوٹا اسٹول رکھ دیں اور وہ اس طرح کہ پانی اسٹول بیٹھنے کی سطح کے برابر ہو۔ بیٹھنے کی جگہ خشک رہے۔ اس کے بعد مریض ننگا ہو کر پاؤں نیچے چھوڑ دے۔ یعنی ٹب سے باہر پاؤں رکھ کر اسٹول پر چوتڑ رکھ کر بیٹھ جائے۔

یاد رہے کہ اس غسل میں بھی پاؤں اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا

چاہیے۔پانی اور کہیں نہ لگے۔سٹز باتھ میں عورت اور مرد کا طریقہ الگ ہے۔عورت برہنہ ہو کر ٹب میں بیٹھ جائے۔چھوٹے تولیے یا کھدر کے ٹکڑے ہاتھ میں پکڑ لے اور پانی میں ڈبو کر اپنی جائے مخصوصہ کا منہ کھولے تولیے یا کھدر کے ٹکڑے سے آہستہ آہستہ دھوتی جائے اس طرح کہ آگے اور پیچھے بار بار یہ عمل ہوتا رہے۔تولیے کو بار بار پانی میں ڈبونا چاہیے نرمی سے اور جلدی جلدی ہاتھ چلائیں۔جسم کا کوئی دوسرا حصہ پانی سے بھیگنے نہ پائے۔اگر کولہے بھیگ جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔اس طریقہ علاج کو سٹز باتھ کہتے ہیں۔

یہ غسل دس منٹ سے ایک گھنٹہ تک کیا جا سکتا ہے۔حاملہ عورتوں کے لیے یہ بے نظیر غسل ہے۔حاملہ کی صحت کو برقرار رکھتے ہوئے جنین کی حفاظت کرتا ہے۔اس سے بچے کی پیدائش میں بھی آسانی رہتی ہے۔یہ غسل عورتوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے۔رحمی امراض کے لیے اکسیر ہے۔

عورتوں کو ایام ماہواری میں یہ غسل نہیں لینا چاہیے۔لیکن اگر مقررہ دنوں سے زیادہ عرصہ تک ماہواری جاری رہے تو ایسی حالت میں یہ غسل لیا جا سکتا ہے کہ یہ بھی ایک مرض ہے اور سٹز باتھ اس مرض کا بھی علاج ہے۔

سٹز باتھ۔مردوں کیلئے مجرب:

مرد کے لیے اس کے غسل کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے اتار کر اسٹول پر بیٹھ جائے اور عضو تناسل کے سرے پر جو چمڑا ہوتا ہے اس کو سامنے کی طرف اس طرح کھینچے کہ حشفہ اندر ہو جائے اور اس چمڑے کے منہ کو پانی میں ڈبو کر تولیے یا کھدر کے کپڑے کے ٹکڑے سے دھوتا جائے۔اس کے بعد وہی عمل کیا جائے جو ہپ باتھ کے بعد بتلایا گیا ہے۔پاؤں اور جسم کا کوئی حصہ پانی سے نہ بھیگے۔

مسلمانوں کے چونکہ ختنے ہوتے ہیں۔ان کے حشفے پر چمڑا نہیں رہتا۔ان کے لیے یہ طریقہ ہے کہ اسٹول پر تین انچ پانی رہے۔اس پر بیٹھ کر حشفہ کو چھوڑ کر باقی حصہ عضو تناسل اور خصیوں کے سیون سے لیکر مقعد تک دونوں ران ریڑھ کی ہڈی' ان سب کو آہستہ

آہستہ کپڑے سے دھویا جائے اور فارغ ہونے کے بعد حسب ہدایت ہپ باتھ پر عمل کریں۔اس میں جسم کے باقی حصہ کو پانی سے بھیگنا نہ چاہیے۔اس بات کا خاص خیال رکھا جائے۔

یہ غسل دس منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک لیا جا سکتا ہے وقت صبح' دوپہر اور شام۔اس غسل میں پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔پانی کم سے کم تمیں سیر ہونا چاہیے۔جتنا ٹھنڈا ہو گا اتنا ہی فائدہ مند ہو گا۔

اگر اس طریقہ علاج میں جسم پر پھوڑا پھنسی نکل آئے یا بخار ہو جائے تو بہت اچھا ہے۔جسم کا فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔

سٹیم باتھ:

چار پائی پر مریض کو برہنہ لٹا دیا جاتا ہے۔اس پر کمبل ڈال دیا جاتا ہے چار پائی کے چاروں طرف موٹا کپڑا لپیٹ کر ایسی روک کر دی جاتی ہے کہ چار پائی کے اطراف سے بھاپ خارج نہ ہو سکے۔چار پائی کے نیچے تین برتن رکھ دیئے جاتے ہیں۔جن میں کھولتا ابلتا بھاپ چھوڑتا پانی ہوتا ہے۔برتن رکھنے کی ترتیب یہ ہوتی ہے کہ ایک برتن سرہانے کے نیچے' دوسرا چار پائی کے درمیان اور تیسرا ٹانگوں کے قریب۔اب آہستہ آہستہ برتنوں سے ڈھکنے ہٹائے جائیں بھاپ جسم تک پہنچ کر پسینہ لائے گی اور فاسد مادہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔اس طرح مریض کے تمام جسم کو بھاپ دی جاتی ہے۔دائیں بائیں پہلو بدل کر اور الٹا لیٹ کر۔غرضیکہ جسم کا کوئی حصہ بھاپ کے غسل کے بغیر نہ رہ جائے۔

اس طریقہ علاج میں کئی برتن چولہے پر چڑھے رہتے ہیں تاکہ ایک برتن سے بھاپ کم ہو جانے کی صورت میں دوسرا برتن چولہے سے اتار کر چار پائی کے نیچے رکھ دیا جائے۔اس غسل کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ سٹو یا کوئلے کے چولہے پر ڈبہ یا عرق کشید کرنے کا بھبکا سا ہوتا ہے اور نلکی کے ذریعے فوارے سے بھاپ چار پائی کے نیچے پہنچائی جاتی ہے اور جب تک درکار ہو اس طریقہ سے بھاپ لی جا سکتی ہے اس کے علاوہ بھاپ

لینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ مریض بید کی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے اور کمبل اوڑھ کر بھاپ لی جاتی ہے۔ چارپائی کی طرح کرسی کو بھی چاروں طرف سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ نیچے جلتی ہوئی انگیٹھی پر برتن میں پانی بھر کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بھاپ نیچے سے اوپر جاتی ہے۔ کرسی کے اوپر مریض کمبل اوڑھ کر بیٹھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کو خوب پسینہ آتا ہے جس سے سارا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔

دراصل ٹرکش باتھ اسی طریقہ علاج کی بنیاد پر وجود میں آئے ہیں۔ اس حمام کے کئی درجے ہوتے ہیں اور ہر درجے کا درجہ حرارت مختلف ہوتا ہے حمام سے نکل کر انسان چست و چوبند ہو جاتا ہے۔

چشموں کے معجزاتی اثرات:

مندرجہ بالا غسلوں کے علاوہ معدنی چشموں کے پانی سے غسل کرنا اور ان کے پانی کو پینا معجزاتی اثرات رکھتا ہے۔ ان چشموں کے پانی سے اور غسل کرنے سے بہت لا علاج امراض دور ہو جاتے ہیں۔ مثلاً کوڑھ' جذام' پھلبہر' ناسور' بڑھی ہوئی تلی' آنتوں کی دق' آنتوں کی جملہ پیچیدہ ناقابل علاج بیماریاں ان معدنی پانیوں کے عمل کرنے اور پینے سے دور ہو جاتی ہیں۔

''الافعال الاعضاء کے ماہر ڈاکٹر سائمون کیٹی کہتے ہیں کہ عام حالات میں ہر انسان کو چھ گلاس پانی روزانہ پینا چاہیے۔ کھانے کے ساتھ اور باقی مقدار دن کے مختلف اوقات میں۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں عورت کو اس معیار سے قدرے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔''

وہ پانی ہی تو ہے جو جسم کے فاسد مادوں کو پسینہ کے ساتھ جسم سے خارج کرتا ہے اور مزید براں پیشاب کی صورت میں۔ اگر پانی نہ پیا جائے تو پیشاب نہ آئے جس کے نہ آنے سے بڑی مصیبت آتی ہے۔ گردے اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ جسم کے فاسد مادے خارج نہیں ہوتے۔ انسان کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے گردے اور مثانے کی

پتھری کو پیشاب کی صورت میں خارج کرتا ہے۔

علم الافعال الاعضا کے ایک اور ماہر ڈاکٹر رونالڈ کوہن پانی سے علاج (Hydropethy) درج ذیل امراض میں شافی قرار دیتے ہیں۔

ویری کوسیل (varicocele) فوطوں کی ویدوں کا پھول جانا۔ خصیوں کی سوزش۔

ویجی نائٹس (Vaginitis) ورم فرج۔

سن کیلیا (Sychialia) ایک لب کے ساتھ دوسرے کا جڑا ہونا۔

انازمیا (Anasmia) سونگھنے کی قوت کا نہ ہونا۔ یہ بھاپ کا ایک طریقہ علاج ہے۔

انارتھوپیا (Anar Thopia) بھینگا پن۔

ہیضہ۔ ہیضہ میں جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جسے ڈی ہائیڈریشن (Dehy Dration) کہتے ہیں۔ اس مرض میں دوائی ملے پانی ہی سے جسے سلائین کہتے ہیں۔ اس کمی کو پورا کیا جاتا ہے۔

انوریہ (Anuria) پیشاب کا رک جانا۔

اپوفراکسز (Apo Phraxis) کی حیض۔

آرتھرالجیا (Ar Thralgia) جوڑوں کا درد۔

ٹائیفائیڈ۔ معیادی بخار۔

باری فونیہ (Bary Phonia) بولنا مشکل ہونا۔ یہ بھاپ کا ایک طریقہ علاج ہے۔

بریکسی (Braxy) پھیپھڑوں کی متعدد سوزش۔

برومیڈروس (BroMaidrris) بدبودار پسینہ۔

اس کا علاج بھی بھاپ کے ایک طریقہ سے کیا جاتا ہے۔

برمینوریا (Bromone norrhea) حلق اور سینے میں سوزش کی کھانسی

برونکائیٹس (Bronchitis) فرج کا فتق۔

کولی سیل (Colecile) دردِ فرج۔

انیمیا یعنی حقنہ بھی پانی سے علاج میں شامل ہے جب قبض دواؤں سے دور نہ ہو تو حقنہ سے دور کی جاتی ہے۔

انیما عموماً ٹھنڈے پانی سے کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات گرم پانی سے بھی کرتے ہیں بخار کی حالت میں ٹھنڈے پانی کا انیما مفید ہوتا ہے۔

ڈوش بھی پانی سے علاج میں شامل ہے۔ رحم اور اندام نہانی کی جملہ بیماریوں میں ادویات ملے پانی سے ڈوش کرتے ہیں۔

شدید درد و بخار:

کولڈ پیاک یا ویٹ شیٹ پیاک بھی پانی سے علاج میں شامل ہے۔ درد کے مقام پر یا شدید بخار میں جسم پر یا سر پر بھیگا کپڑا لپیٹ دیتے ہیں۔ کپڑے کو ٹھنڈے پانی سے بھگو کر اور پھر پانی کو نچوڑ کر ٹخنوں تک جسم میں کپڑے تک لپیٹ دیتے ہیں۔ اس کے بعد گرم کمبل سے جسم کو لپیٹ دیا جاتا ہے۔ چہرہ کھلا رکھا جاتا ہے اور پیروں کے پاس گرم پانی کی بوتل رکھ دی جاتی ہے۔ گھنٹے آدھ گھنٹے میں پسینہ آ جاتا ہے۔ اس کے بعد بڑی احتیاط سے جسم کو ہوا نہ لگے جسم کو پونچھ دیا جاتا ہے۔ اسی طرح درد کے مقام پر گدیاں باندھ دیتے ہیں۔

اکسیر چوٹ اور زخم:

اگر کسی جگہ چوٹ لگ جائے۔ زخم نہ آئے اور نیل پڑ جائے۔ گوشت چوٹ سے سوج جائے یا پھوڑا نکل آئے جو سخت تکلیف کا باعث ہو تو ڈاکٹر گرم پانی میں بورک ایسڈ

ڈال کر فومنٹیشن کرتے ہیں جس سے سوج اتر جاتی ہے۔ نیل جو خون جم جانے کی وجہ سے ہوتا ہے غائب ہو جاتا ہے۔ فومنٹیشن کا مطلب گرم پانی کی ٹکور ہے۔

شدید بخار کے لیے اکسیر اعظم:

شدید بخار میں پانی سے علاج ٹھنڈے پانی کی پٹیاں باندھ کر بھی کیا جاتا ہے جس سے مواد خارج ہو جاتا ہے یا بخار اتر جاتا ہے۔ اس کو کولڈ پیاک کہتے ہیں جس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک موٹا کپڑا لے کر اس کی کئی تہیں کر لیتے ہیں اور ٹھنڈے پانی میں بھگو کو خوب نچوڑنے کے بعد مطلوبہ جگہ پر رکھ کر اس پر فلالین یا اسی قسم کے کسی کپڑے کی بینڈس باندھ دیں۔ لیکن اسے زیادہ کس کر نہ باندھیں۔

☆☆☆

رنگین پانی سے علاج

(Chromopaty)

رنگین پانی سے علاج بھی پانی کا طریقہ علاج ہے۔ مریض کے مرض کے مطابق مختلف بیماریوں میں مختلف رنگوں کا پانی استعمال کرایا جاتا ہے۔

مطلوبہ رنگین پانی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہر رنگ مطلوبہ کی بوتل صاف شفاف مع اسی رنگ کے کارک کے ہونی چاہیے۔ یا کارک پر بوتل کے رنگ کا کاغذ مڑھ دیا جاتا ہے۔ دھوپ میں بوتل رکھنے کے لیے میز پر سفید کپڑا ڈالا جائے اور اس پر شیشی رکھ دی جائے۔ دھوپ میں میز پر بوتل کھلے مقام پر رکھی جائے اور اس بات کا خیال رہے کہ بوتل کے چاروں طرف چار سے چھ فٹ تک کوئی سایہ نہ ہو۔

پانی بھرنے کے بوتل کو سفید کپڑے سے پونچھ دیا جائے ڈسٹلڈ واٹر، جوش دیا ہوا پانی استعمال کرنا چاہیے۔ بوتل کو سورج کی شعاعوں کے سامنے پورے چار گھنٹے رکھا جائے۔ جب بوتل کے خالی حصے پر بخارات نمایاں ہو جائیں تو پانی کے تیار ہو جانے کی علامت ہے۔ کرنوں کے اثرات تین بعد پانی سے زائل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہر دو گھنٹے بعد تازہ شعاعیں دی جائیں۔ وہی پانی تین دن تک مسلسل دھوپ میں رکھا جا سکتا ہے۔ تیسرے دن پانی بدل لینا چاہیے۔ جس طرح ایلوپیتھی میں مختلف دوائیاں ملا کر مکسچر بنایا جاتا ہے یا ایک دوائی دی جاتی ہے اسی طرح کروموپیتھی میں یا تو ایک رنگ کا پانی دیا جاتا ہے یا دو تین رنگوں کے پانی کا مکسچر بنا کر پلایا جاتا ہے۔

مٹی سے علاج

مذہبی نقطہ نظر سے حضرت آدم علیہ السلام کو چار عناصر مٹی، پانی، آگ اور ہوا سے بنایا۔ جبکہ مٹی کا عنصر تینوں سے زیادہ تھا کیونکہ مٹی ہی انسان کے جسم کا جزو اعظم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسمانی امراض کے علاج میں ہوا، پانی اور ورزش کی طرح مٹی بھی بڑی اہمیت کی حامل ہے۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بعض اوقات کئی ایک جسمانی امراض میں جہاں دیگر طریقہ ہائے علاج ناکام ثابت ہوتے ہیں وہاں مٹی سے علاج کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے اکثر بیماریوں میں مٹی کو دوسرے معالجات کی طرح استعمال کیا جاتا ہے چونکہ انسان نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ اس بناوٹ میں یعنی مادۂ تکوین میں ہوا، پانی، مٹی اور آگ وغیرہ شامل ہیں جن میں مٹی جزو اعظم کی حیثیت رکھتی ہے۔ لہٰذا قدرتی علاج میں ان ہی چار عناصر سے کام لیتے ہوئے انسان نے مختلف امراض کو رفع کرنے میں ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا ہے۔ ہوا اور پانی سے مختلف امراض کے قدرتی طریقہ علاج کا بیان پہلے ہو چکا ہے۔ اب مٹی سے علاج کے بارے میں مستند و مفید معلومات ہیں۔

مٹی کئی اقسام کی ہے اور اس کی ہر قسم دوسری سے الگ خواص کی حامل ہے۔ امراض کے علاج میں مٹی کو اندرونی طور پر بہت ہی کم استعمال کیا جاتا ہے لیکن بیرونی طور پر لیپ کی صورت میں عام استعمال ہوتی ہے۔ مڈ پلاسٹر کو ہی لیجئے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

مڈ پلاسٹر:

جیسے ڈاکٹر پلاسٹر باندھتے ہیں اسی طرح مٹی کو گیلا کر کے جسم کے کسی حصہ پر لیپ کر دیتے ہیں۔ جس کو مڈ پلاسٹر کہتے ہیں۔ ایسا لیپ فاسد مواد کو خارج کرنے میں مفید رہتا ہے۔ لیپ کی ہوئی مٹی اس کو جذب کرنے کا کام دیتی ہے۔

پت کا علاج:

گرمی کے موسم میں جسم پر پت نکل آتی ہے۔ بڑا پریشان کرتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے مختلف پت پوڈر استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ پوڈر کی بنیادی چیز پریسٹیڈ چاک بھی مٹی ہی کی ایک قسم ہے۔ بہر حال پت کو دور کرنے کے لیے جسم پر ملتانی مٹی کا لیپ کر دیں۔ پت دور ہو جائے گی۔ اگر کہیں چوٹ لگ جائے تو اس جگہ مٹی کی پٹی باندھ دینے سے چوٹ کو آرام آ جاتا ہے۔

خسرہ کا علاج:

خسرہ جسے موتی جھارا بھی کہتے ہیں بچوں کو بڑی تکلیف دیتا ہے۔ اگر باہر نہ نکلے اور اندر رہے تو بچوں کے لیے بڑا خطرناک ہوتا ہے اسے باہر نکالنے کے لیے بچوں کو گیرو شہد میں ملا کر چٹاتے ہیں یا شہد کے بغیر بھی باریک پیس کر پانی سے چٹا دیتے ہیں۔ اس کے استعمال سے خسرہ باہر نکل آتا ہے اور ایسی صورت میں اس کا علاج گیرو ہے۔ گیرو کا لیپ جسم پر کر دیتے ہیں اور حقیقت میں گیرو بھی ایک قسم کی مٹی ہی تو ہے۔

بواسیر:

بواسیر کے مسوں پر مٹی کا لیپ مفید ثابت ہوتا ہے۔ لال مٹی کو پانی سے مرہم سا بنا کر بواسیر کے مسوں پر لیپ کریں۔ خارش، داد اور چنبل کو دور کرنے کے لیے بھی لال مٹی کا لیپ مفید ہے اور مذکورہ بیماریوں سے آرام آ جاتا ہے۔

بخار کے لیے:

پیڑو پر مٹی کا لیپ کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اندر کی گرمی خارج کرنے کے

لیے ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر مٹی کا لیپ کرنے سے اندر کی گرمی خارج ہو جاتی ہے

جلے ہوئے جسم:

آگ، گرم تیل یا گرم پانی سے جلے ہوئے حصہ جسم کے پھپولوں پر مٹی کا لیپ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ سر پر چاروں طرف سے مٹی کا لیپ کرنے سے سر درد دور ہوتا ہے۔

نکسیر کے لیے:

نکسیر پھوٹنے کے مرض کو دور کرنے کے سر کے عین درمیان میں اور کنپٹیوں پر مٹی کا لیپ کریں۔ مرض نکسیر میں اکسیر ہے۔

آشوب چشم:

آشوب چشم میں آنکھوں کے حلقوں کے ارد گرد مٹی کا ضماد مجرب علاج ہے دکھتی ہوئی آنکھیں اچھی ہو جاتی ہیں۔ مرض طاعون کی گلٹیوں پر لال مٹی کا لیپ بڑا مفید ہے۔ طاعون کی گلٹیاں اندر ہی جذب ہو جاتی ہیں۔

زہریلے کیڑے:

بچھو یا کسی زہریلے کیڑے یا جانور کے کاٹے ہوئے زخم پر مٹی کا لیپ کیا جائے تو زہر کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ خارش وغیرہ میں جسم کے متاثرہ حصے پر مٹی کا لیپ کر کے دھوپ میں بیٹھ جائیں۔ خارش دور ہو جائے گی مٹی خشک ہو جانے پر نہا لیں۔ دو تین روز کے مٹی کے استعمال سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ پھوڑے پر لیپ کرنے سے اس کا گندا مواد خارج ہو جاتا ہے پھوڑا پھوٹ گیا ہو تو اس پر باندھیں۔ سارا مواد کھینچ لے گی۔

اختناق الرحم: Hysteria

یہ مرض رحم کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لیکن یہ مرض عورتوں سے ہی مخصوص نہیں مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کی وجہ اعصابی فتور مانی گئی ہے۔ مرض کا دورہ اکثر شدید

قسم کا ہوتا ہے۔ مریض کو اپنے متعلق اور اپنی گزشتہ زندگی کے بارے میں کچھ خبر نہیں رہتی جسم کا کانپنا' ہاتھ پاؤں میں تشنج پیدا ہونا' آواز کا بیٹھ جانا' کانوں کا بجنا یا بہرہ ہو جانا' ہاضمہ کی خرابی وغیرہ اس مرض کی علامات ہیں۔

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ بیشتر مریض کھاتے پیتے گھرانے کی بظاہر صحت مند عورتیں ہوتی ہیں۔ مریضہ کو یوں معلوم ہوتا ہے کہ اس کے پیٹ سے کوئی گولا سا اُٹھ کر اس کے سر کی طرف جاتا ہے۔ اس بناء پر اس مرض کو باؤلا بھی کہا جاتا ہے۔ دورے کی حالت میں کوئی عضو کمزور یا وقتی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے۔ مریضہ اکثر اوقات چل پھر نہیں سکتی اور نہ ہی اس میں کھانے پینے کی بہت ہمت رہتی ہے۔ مریضہ کبھی چیخیں بھی مارتی ہے۔

اس مرض کا مٹی سے علاج یہ ہے کہ سمندر کے کنارے کی ریت ملی مٹی یا بھل (ایک قسم کی مٹی) کا لیپ ناف کی جگہ پیٹ کے اوپر کیا جائے۔ سوکھ جانے پر بھی اسے لگا رہنے دیا جائے۔ دوسرے دن لیپ کرتے وقت اس جگہ کو نیم گرم پانی سے دھو کر نیا لیپ کر دیا جائے اور یہ عمل مسلسل چند روز کرتے رہیں۔ ان شاء اللہ مرض جاتا رہے گا اور مریض بالکل تندرست ہو جائے گا۔

بے خوابی:Insomnia

نیند انسان کے لیے غذا کی طرح لازمی شے ہے۔ دودھ پیتا بچہ بیشتر وقت سو کر گزارتا ہے۔ پانچ سال سے چھوٹے بچے کو دن کے وقت بھی ایک بار ضرور سونا چاہیے۔ پانچ چھ سال سے پندرہ سولہ سال کے بچے کو روزانہ دس گھنٹے سونا چاہیے۔ جوانوں اور بوڑھوں کے لیے چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا ضروری ہے۔ یہ یاد رہے کہ بہت کم سونے کی عادت ڈالنا کئی ایک اعصابی امراض کو دعوت دینا ہے۔ بے خوابی کی تکلیف میں نیند یا تو بہت کم آتی ہے یا بالکل اڑ جاتی ہے۔ نیند کا بالکل اڑ جانا صحت اور زندگی کے لیے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

بے خوابی کے بیشمار اسباب ہیں۔ سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی کمی' آرام طلبی کی عادات' خوراک کی زیادتی' بہت زیادہ اور رات کو دیر تک دماغی کام کرتے رہنا۔ حساس لوگوں کے لیے جگہ یا سونے کے کمرے کی تبدیلی کوئی جسمانی تکلیف جبکہ ساتھ درد بھی موجود ہو۔ بے خوابی کے مریض کو پاؤں کے تلوؤں اور کنپٹیوں پر روزانہ لال مٹی کا لیپ کرنا چاہیے۔ سوکھ جانے پر دھو دیا جائے یہ معمولی سانسخہ بے خوابی کے مرض کو دور کرنے میں جادو کا اثر رکھتا ہے۔ علاج کے علاوہ کئی ایک دوسری احتیاطی تدابیر بھی اختیار کرنی چاہئیں مثلاً کھانا دیر سے اور زیادہ نہ کھایا جائے۔ تیز چائے یا کافی سے پرہیز کیا جائے۔ البتہ دودھ فائدہ مند ہے۔

کن پیڑے:

عام طور پر چھوٹے بچوں کے دونوں کانوں کے قریب دونوں طرف گھومڑ سے نکل آتے ہیں۔ بچوں کو بڑی تکلیف دیتے ہیں۔ ان کے کھچاؤ اور تناؤ اور شدت سے بچوں کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔ ان پر لال کرنا مٹی کا لیپ کرنا مفید ہے۔ لاہور میں بھاٹی دروازے کے اندر بدررو کے کنارے مامے بھانجے کا برج ہے۔ جس کے بچے کو کن پیڑے نکل آئیں۔ وہ اس برج سے مٹی لے کر لگاتے ہیں تو معجزاتی طور پر دو تین دن میں کن پیڑے غائب ہو جاتے ہیں۔

بچے کے شفایاب ہونے پر بچے والے مامے بھانجے کے برج پر چراغی چڑھاتے ہیں۔ یہ ایک روایتی اور اعتقادی بات ہے۔ اس سے قطع نظر یہ ماننا پڑے گا کہ ہر مٹی اپنی ایک خاص تاثیر رکھتی ہے اور اس کے معالجاتی اثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

جلدی امراض:Skindiseases

جلدی امراض بے شمار ہیں۔ خارش' چھپا کی' چہرے کے کیل اور پھنسیاں پھوڑے وغیرہ۔ جوانی میں اکثر کیل مہاسے نکل آتے ہیں اور بڑا پریشان کرتے ہیں۔ موجودہ سائنسی دور میں بیوٹیشن اور فزیوتھراپسٹ نے اس کا علاج یہ نکالا ہے کہ مختلف جڑی بوٹیوں' سبزیوں' پھلوں' شہد اور انڈے کی زردی سفیدی کے ماسک وغیرہ استعمال

کرتے ہیں اور یہ شرف سائنسی دور ہی کو حاصل نہیں قدیم زمانے سے شہد' جڑی بوٹیوں کے رس اور مٹی کے لیپ کو اس مقصد کے لیے اور چہرہ نکھارنے کے لیے استعمال کیا گیا۔ مٹی کا لیپ بھی ایک طرح کا ماسک mask ہے۔ کیل مہاسے چہرے سے دور کرنے کے لیے اگر لال مٹی کا لیپ کیا جائے تو اس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ لیپ 10۔15 منٹ چہرے پر لگا رہنے دیا جائے اور بعد میں پانی سے دھویا جائے۔ پھوڑے پھنسیوں اور خارش کا مٹی سے علاج کے بارے میں پہلے بتایا جا چکا ہے۔

درد او جاع: pains

نوعیت کے لحاظ سے درد کی کئی قسمیں ہیں۔ مثلاً جسم کے کسی حصے میں سوئی وغیرہ چبھنے کا درد' آگ سے جلنے کا درد' بھڑ کے کاٹنے کا درد یا جسم کے عضو میں وہ درد جو کسی نہ کسی بیماری کی علامت ہوتا ہے۔

درد کا احساس اعصاب جس کے ذریعہ ہوتا ہے اور اعصاب کی شاخیں ارد گرد کے اعضاء میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس لیے کئی ایک دردوں کا مقام عضو ماؤف سے ہٹ کر ادھر ادھر بھی ہو سکتا ہے۔ وجعی امراض کی مختصر سی فہرست ذیل میں دی جاتی ہے اور پھر مٹی کے ذریعے جن دردوں کا علاج ہو سکتا ہے وہ یہ ہیں۔

1۔ وجع عصبی یا عصب کا درد (Neuralgia)

2۔ آگ سے جلنے کا درد۔

3۔ شہد کی مکھی اور بھڑ کے کاٹنے کا درد۔

4۔ عسر الطمث یا حیض کا درد سے آنا۔ (Dysme,,Orhoea)

عصبی درد:

عصبی درد میں مقام' ماؤف پر گیری کو باریک پیس کر لیپ کیا جائے تو ان شاء اللہ درد میں افاقہ ہوگا۔

آگ سے جلنے کا درد:

آگ سے جلنے کا درد دور کرنے کے لیے جلے ہوئے مقام پر لال مٹی یا ملتانی کا لیپ کریں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

شہد کی مکھی اور بھڑ کے کے کاٹنے کا درد:

شہد کی مکھی یا بھڑ یا کسی اور کیڑے کے کاٹنے کا درد دور کرنے کے لیے اس مقام پر لیپ کریں جہاں ڈنک کا نشان ہو۔ درد رفع ہو جائے گا۔

حیض کا درد سے آنا:

اس مرض میں حیض کا خون تکلیف کے ساتھ آتا ہے۔ بعض اوقات رحم میں شدید درد ہوتا ہے۔ اس کے لیے ایام ماہواری میں ناف کی جگہ پر پیٹ کے اوپر مٹی کا لیپ کریں۔ نیا لیپ لگاتے ہوئے پہلے لیپ کو دھو دیں۔

☆☆☆

روغنیات سے علاج

روغن زیتون:

صدیوں کے حکماء اور اطباء اس تیل کو غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ بہترین اور طاقت ور غذا کے علاوہ یہ مختلف قسم کی بیماریوں میں بطور علاج استعمال ہوتا ہے۔ مختصر تفصیل درج ذیل ہے۔

اعصابی تناؤ:

اعصابی تناؤ میں زیتون کا تیل بڑا مفید ہے۔ اعضاء پر اس کی مالش سے اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور سکون حاصل ہوتا ہے۔

حافظہ کی کمزوری:

سر میں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے یہ تیل لگانے والے کا حافظہ کمزور نہیں ہوتا۔ آزمودہ نسخہ ہے۔

گلے کا درد:

اگر گلے میں درد ہو تو نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ درد فوراً بند ہو جائیگا۔

زخم پستان:

2 تولہ زیتون کے تیل میں 2 تولہ کترا ہوا پیاز ملائیں۔ پھر ایک تولہ نیم کے پتے جلائیں اور ان کو کھرل کر کے مرہم بنالیں۔ اس مرہم کو زخم پستان پر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔

گنج:

زیتون کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر روزانہ گنج پر لگایا کریں۔ بال اگ آئیں گے۔

چھالے:

اگر ہونٹوں پر چھالے پڑ گئے ہوں تو ان پر زیتون کا تیل لگائیں۔

خشک خارش۔ تر خارش:

آملہ سار گندھک حسب ضرورت باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا لیں متاثرہ مقام پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔

پرانی چوٹ:

جسم کے حصے پر اگر چوٹ لگ گئی ہو اور ٹھیک نہ ہوئی اس پر مسلسل زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

بوائیاں:

سردیوں کے موسم میں سردی کی شدت سے اکثر پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہے۔ چلنے پھرنے میں بڑی تکلیف دیتی ہیں۔ پاؤں گرم پانی سے دھو کر پونچھ لیں اور بوائیوں پر زیتون کا تیل لگائیں۔ چند دنوں میں بوائیاں دور ہو جائیں گی۔

اعصابی تناؤ:

اعصابی تناؤ اور جسمی اکڑاہٹ میں بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔

رسولی:

کسی بھی قسم کی رسولی کی ابتدائی حالت میں اگر زیتون کے تیل کی مالش لگاتار کی جائے تو وہ تحلیل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پھولی ہوئی رگوں پر زیتون کے تیل کی مالش

بڑی مفید ہے۔زیتون کے تیل کی مالش مسلسل کرتے رہنے سے پھولی ہوئی رگیں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

مزمن بیماریوں میں مریض میں حرارت عریزی کی کمی ہوجاتی ہے جسے پورا کرنے کے لیے زیتون کے تیل کی مالش بڑی فائدہ مند ہے۔اس سے حرارت عریزی کی کمی پوری ہوجاتی ہے۔

سوزش:

جوڑوں کی ہڈیوں اور گوشت کی سوزش میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

جلد کی خشکی:

جلد کی خشکی دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر اور کوئی تیل نہیں۔اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے جلد کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔جو جسم کو اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہتے ہیں ان کو جلدی خشکی نہیں ہوتی۔

درد سینہ اور پسلی:

سینے اور پسلی کے درد کی صورت میں نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ہے۔اس سے آرام آجاتا ہے۔

دُبلا پن:

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے دبلا پن دور ہوجاتا ہے۔

جلد پر نیلے کالے دھبے:

اس بیماری کو انگریزی میں (Dematitis) کہتے ہیں۔متاثرہ مقام کو صاف کر کے اس جگہ زیتون کا تیل لگائیں۔

سوزش:

جلد کی وہ سوزش جو چوٹ' رگڑ یا خراش کی وجہ سے ہو اس کے متاثرہ مقام پر

زیتون کا تیل لگا کر اوپر پٹی باندھ دیں۔سوزش جلد ٹھیک ہوجائے گی۔

سر حلمی سرطان:

یہ جلد کے سرحلمی غلاف یا غشائے مخاطیہ کا سرطان ہے۔اس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں اور زخموں کے اوپر موٹے زردی مائل کھرنڈ جمے ہوتے ہیں۔

آج اس کا جدید علاج آئسوٹاپس یعنی ہمجا کے ساتھ کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ متاثرہ حصے پر روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنا بڑا مفید ہے۔

جسمانی کمزوری:

جسمانی کمزوری اور لاغری کے لیے زیتون کی مالش ٹانک کا اثر رکھتی ہے۔ روزانہ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔اگر سردیوں کا موسم ہو تو غسل شمس کرتے ہوئے زیتون کی مالش کریں۔چند دن ایسا کرنے سے کمزور جسم میں نئی زندگی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

قبض:

سونے سے پہلے دودھ میں ملا کر یا دودھ کے بغیر چائے کا ایک چمچہ روغن زیتون پینے سے قبض دور ہوجاتی ہے۔روغن پیوست اور اکڑاہٹ دور کرتا ہے۔روزانہ پینے سے پرانی قبض دور ہوجاتی ہے۔

دکھن:

بعض اوقات از خود جسم میں دُکھن سی محسوس ہوتی ہے۔یا جسم کوئی سخت کام کرنے سے دکھنے لگتا ہے۔ایسی صورت میں زیتون کی مالش جسمی دکھن کو دور کرتی ہے۔اس سے اکڑاہٹ دور ہو کر جسم نرم ہوجاتا ہے۔جملہ بدمزگی دور ہوجاتی ہے۔

خنازیر:

اس بیماری کو کنٹھ مالا کہتے ہیں۔گلٹیوں اور پھولی ہوئی غدودوں پر زیتون کا تیل روزانہ لگائیں۔اس مرض کے لیے اکسیری اثرات رکھتا ہے۔

دردریح:

یہ درد جسم میں چلتا ہے اور بڑی تکلیف دیتا ہے۔جہاں پر درد ہو وہاں زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

بے حسی:

جلد کی بے حسی یعنی ٹانگیں، پاؤں، بازو سو جانے یعنی بے حسی ہونے کی صورت میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

بھوک کی کمی:

زیتون کا تیل کھانے سے انتڑیوں کو بھی تقویت ملتی ہے اور اس کے کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔

پھوڑا:

پلسٹ زیتون کے تیل گرم کر کے پکے ہوئے پھوڑے پر باندھ دیں۔پھٹ جائے گا اور اس کا سارا مواد خارج ہو جائے گا۔

بالچر:

لہسن کو روغن زیتون میں کھرل کریں۔اس میں قدرے انڈے کی سفیدی ملائیں۔سر میں لگائیں۔بالچر کے لیے اکسیر ہے۔

گنٹھیا:

لہسن کو زیتون کے تیل میں پکا کر صاف کریں۔اس کی مالش کریں۔گنٹھیا کے

لیے مفید ہے۔

بے خوابی:

انگریزی میں اس درد کو انسومیبیا کہتے ہیں۔سونے کے وقت روزانہ نہ روغن زیتون کی سر کو مالش کریں۔

فالج، ادھرنگ، لقوہ:

مندرجہ بالا تینوں امراض میں زیتون کا تیل اکسیری حکم رکھتا ہے۔متاثرہ مقام پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

خارش:

اگر آلہ تناسل اور خصیوں میں خارش ہو تو زیتون کا تیل لگائیں چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔متعدی خارش کے لیے بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔

چنبل:

انگریزی میں اس کو سورائسس کہتے ہیں۔متاثرہ حصے پر زیتون کا تیل دن میں دو تین بار لگائیں۔زیتون کے تیل میں پٹی تر کر کے چنبل پر باندھ دینا بھی مفید ہے۔

خونی دھبے:

اس مرض کو انگریزی میں فیور کہتے ہیں۔اس میں جلد پر خونی دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔اگر ابتداء میں اس مرض پر توجہ نہ دیں اور علاج نہ کریں تو عروق شعریہ میں نقص پیدا کر کے خون میں فتور پیدا کرتا ہے۔اس لیے اس مرض کے علاج کے لیے فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔اس میں ذرا سی غفلت بھی تکلیف دہ ثابت ہو سکتی ہے۔زیتون کے تیل کا استعمال اس مرض کے لیے انتہائی سودمند ہے۔

ترنگج:

یہ بیماری ایک قسم کی پھپھوندی والی خارش ہے۔متاثرہ مقام کو اچھی طرح دھوکر اس پر روغن زیتون لگایا جائے جس میں ایک فیصد بورک ایسڈ ملا ہو تو اس مرض کے لیے انتہائی مفید ہے۔

ایگزیما:

یہ خارش کی ایک قسم ہے جس سے جلد میں سطحی سوزش ہو جاتی ہے۔اس خارش سے جلد پر دانے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔اس بیماری میں بھی زیتون کی مالش انتہائی مفید ہے۔

جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔یہ تیل ان مفید تیلوں میں سر فہرست ہے جو جسم کی نشوونما،افزائش حسن اور جلدی امراض کے لیے اکسیر بے نظیر ہے۔

آبلے:

آبلہ دار جلدی ابھار (Pornpholyx) اکثر ہتھیلیوں اور تلووں پر نمودار ہوتے ہیں۔کھجلی پیدا کرتے ہیں اور کھجانے سے پھوٹ جاتے ہیں نیچے سے زخم نکل آتا ہے جو درد کرتا ہے۔

اکسیر سستی نامردی:

لہسن کی ایک گٹھلی کی پوتھیوں کو چھیل کر ان کا نغدہ بنالیں اور کسی باریک کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر اتنے روغن زیتون میں رکھ دیں جس میں پوٹلی ڈوب جائے تیل کے نیچے دھیمی آنچ رکھیں۔یہاں تک کہ تیل کڑکڑانے لگے اور لہسن کا نغدہ جل کر سیاہ ہو جائے۔تیل کو آگ سے اتار کر نتھار لیں اور کسی بوتل میں محفوظ کرلیں۔اس کا استعمال یقیناً فائدہ مند ہے۔

☆☆☆

روغن بادام

طاقت ور روغنیات میں سے ہے چالیس فیصد روغنی اجزاء اور باقی گوشت بنانے والے نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ فولاد فاسفورس اور کیلشیم ہوتا ہے۔اس میں وٹامن بی اور پی بھی پائے جاتے ہیں۔ذیل میں روغن بادام سے کچھ بیماریوں کے علاج دیئے جا رہے ہیں جو یقیناً قارئین کے لیے سودمند ہوں گے۔

قبض کے لیے:

روغن بادام کیسٹر آئیل کی طرح قبض کشا بھی ہے۔اس کے استعمال سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہیں۔سوتے وقت آدھا چائے کا چمچہ استعمال کریں۔

چہرے کی چھائیاں:

چھائیاں چہرے کو بدزیب بنا دیتی ہیں۔متاثرہ حصوں پر روغن بادام کی مالش کرنے سے چہرے کی چھائیاں ٹھیک ہو جاتی ہے اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔

جل جانے یا چوٹ لگنے کا علاج:

جل جانے یا چوٹ لگنے سے ایسا زخم جس میں پیپ پڑ گئی ہو اس کو کنیڈ والا وشن سے دھوکر روغن لگانے سے یہ زخم ٹھیک ہو جائیگا۔

خارش:

روغن بادام اور باریک پسی آملہ سار گندھک کا آمیزہ متاثرہ مقام پر لگانے سے خارش کو آرام آجائے گا۔

یہ آمیزہ داد اور چنبل کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

خصیوں کی خارش:

خصیوں کو کاربالک صابن سے دھو کر متاثرہ حصوں پر بادام روغن لگانے سے اس خارش سے آرام آ جاتا ہے۔

آلہ تناسل کی متعدی خارش کے لیے بھی یہی علاج اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

سوزش:

سوزشی ابھار پر نیم گرم روغن بادام کی مالش کر کے ہلکی ہلکی ٹکور سوزش کے لیے انتہائی مفید ہے۔

فالج' ادھرنگ اور لقوہ:

متاثرہ مقام پر روغن بادام' زیتون اور روغن کنج کے آمیزے کی مالش بڑی مفید ہے۔

ایگزیما:

یہ خارش کی ایک قسم ہے۔ جلد کی ایک سطحی سوزش اور غیر متعدی بیماری ہے جسم کے ایگزیما زدہ حصوں پر روغن بادام کی روزانہ مالش بڑی مفید ہے۔

رسولی:

ہر قسم کی رسولی میں اس کی ابتدائی حالت میں روغن بادام کی مالش سے رسولی تحلیل ہو جاتی ہے۔

اعصابی تناؤ:

اعصابی تناؤ کی صورت میں روغن بادام کی مالش اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

گنجاپن:

بلی کی کھال کو جلا کر اس کی راکھ کو روغن بادام میں ملا کر گنج پر ملنا گنج کے لیے اکسیر ہے۔

علاج نمبر 2:

اگر عورت کے پستانوں میں دودھ جم گیا ہو تو چیل یا گدھ کا انڈا روغن بادام میں جلا کر لگائیں۔ یہ شکایت فوراً رفع ہو جائے گی۔۔

تھکاوٹ:

جسم میں تھکاوٹ کی صورت میں بادام روغن کی مالش کرنے سے تھکاوٹ دور ہو جائے گی اور آپ اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کریں گے۔

بالچر:

یہ بالوں کے گرنے کی بیماری ہے۔ اس میں سر کے بال گرتے ہیں اور سر گنجا کر دیتے ہیں۔ سر کو روغن بادام کی مالش کرنے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ترگنج:

اس بیماری کا مقامی علاج یہ ہے کہ متاثرہ حصوں کو صابن سے اچھی طرح دھویا جائے۔ اس کے بعد روغن بادام میں ایک فیصد بورک ایسڈ ملا کر لگایا جائے تو یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

داد:

روغن بادام میں مصفّٰی گندھک ایک فیصد ملا کر محلول بنا لیں۔ داد کی صورت میں یہ محلول متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ اس مرض کے لیے انتہائی اکسیر نسخہ ہے۔

چنبل:

چنبل کی صورت میں بھی مذکورہ محلول انتہائی اکسیر ہے۔

کیمفر آئل۔ روغن کافور سے علاج:

یہ آتشک' سوزاک اور مراق کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ لاشوں کو محفوظ وحنوط

کرنے والے مصالحوں اور ادویات میں استعمال ہوتا رہا ہے۔انفلوئنزا کے لیے مفید ہے خارش دور کرنے والے روغنیات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ روغن جراثیم کش ہے۔ پرانی خارش کے مریضوں کو روغن کافور میں چند دوسری ادویات شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے جس کے لیے یہ اکسیر اعظم ہے۔

روغن لونگ سے علاج:

یہ روغن دانتوں کے جملہ عارضوں کے لیے اکسیر اعظم ہے یہ جوڑوں کے درد کے لیے انتہائی مفید ہے۔بذات خود ایک زوداثر طلاء ہے۔ملذذ ہے۔جراثیم کش ہے۔اعصابی و تشنجی دوروں کو دور کرتا ہے۔دوسری جراثیم کش ادویات میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

روغن الائچی سے علاج:

روغن الائچی صدیوں سے طب یونانی کی ادویات میں استعمال کیا جارہا ہے یہ پیٹ اور ہاضمے کے جملہ بیماریوں کے لیے مجرب اور آزمودہ ہے۔ یہ مفرح قلب ہے اور دماغ کو فرحت پہنچاتا ہے۔یہ تے میں بھی مفید ہے۔

روغن الائچی جراثیم کش بھی ہے۔ سر درد کے لیے مفید ہے۔روغن کافور، روغن پودینہ اور روغن سفیدہ کے آمیزے کے ساتھ بیشتر بیماریوں کے لیے اکسیر اعظم ہے۔

روغن آملہ سے علاج:

یہ ذہنی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ بینائی کے لیے مفید ہے۔ بالچر اور گنجے پن کو دور کرتا ہے۔بالوں کو وقت سے پہلے سفید نہیں ہونے دیتا۔دماغ کو طاقت دیتا ہے۔اس کے مساج سے سر کی جملہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔یہ ایک اکسیر اعظم ہے۔

روغن کشنیز۔دھنیا کے تیل سے علاج:

یہ روغن ذہنی کمزوری کو دور کرتا ہے۔دافع ہذیان ونسیان ہے۔طب یونانی میں متعدد امراض میں مستعمل ہے۔سر چکراتا ہو یا آنکھوں کے آگے گرمی کی وجہ سے دھندلا پن

آتا ہو اس کے مساج سے اس مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔اس کی اپنی ایک مخصوص مہک ہے۔

روغن پودینہ سے علاج:

پودینے کا تیل اور پودینہ دونوں ہی صدیوں سے طب یونانی میں مستعمل ہیں۔ یہ پیٹ اور ہاضمے کی جملہ بیماریوں کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ پیشاب آور ہے۔بدن سے ریح کو خارج کرتا ہے۔ یہ ہر قسم کے زہریلے فضلات سے بدن کو پاک کرتا ہے۔گیس اور ہاضمہ کی کمزوری والے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

روغن دارچینی سے علاج:

یہ تیل اعصابی کمزوری دور کرنے میں اکسیر ہے۔ یہ بذات خود ایک زوداثر طلا ہے اور ملذذ بھی ہے۔جوڑوں کے پرانے درد کے لیے اکسیر ہے اس کے استعمال سے درد کمر، گردوں کی کمزوری اور اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔ یہ ایک نہایت مفید اور جراثیم کش تیل ہے۔

کیسٹر آئل۔روغن ارنڈی:

یہ افزائش حسن کے ہزاروں فارمولوں میں مستعمل ہے۔سر کو لگانے کے بیشتر روغنیات اس سے تیار کیے جاتے ہیں۔معصوم بچوں سے لیکر بوڑھوں تک کو اس کا جلاب دیا جاتا ہے۔

روغنیات بابونہ سے علاج:

یہ جوڑوں کے دردوں، لقوہ، فالج اور ادھرنگ کے لیے مفید ہے۔طب یونانی صدیوں سے مستعمل ہے۔فالج کے مریض کو اس کے مساج کرنے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

روغن صندل سے علاج:

یہ تیل سوزاک، قرحے اور دردسر کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ یہ مالیخولیا، جنون اور

نسیان کو دور کرتا ہے۔اس کا تیل اور برادہ طب یونانی کی بیشتر ادویات میں استعمال ہوتا ہے اس کے برادہ سے شربت بھی تیار کیا جاتا ہے جو مفرح قلب ہوتا ہے۔ بیشتر عارضوں کے لیے اکسیر اعظم ہے۔

یوکلپٹس آئل۔روغن سفید سے علاج:

یہ تیل نزلہ، کھانسی سر درد اور انفلوئنزا کے لیے اکسیر اعظم ہے۔طب یونانی میں مدت سے مستعمل ہے۔جملہ ذہنی عارضوں کے لیے مفید ہے۔اس کی خوشبو زہریلی ہوا کو اپنے تیز روغنی اجزاء کی وجہ سے پاک کرتی ہے۔یہ روغن جراثیم کش بھی ہے۔

☆☆☆

خوشبو سے علاج

قدرت کاملہ نے خوشبو میں بھی مختلف امراض کی شفاء رکھی ہے جس کی مختصر تفصیل ہم یہاں دے رہے ہیں جو یقیناً ایک عام قاری کے لیے دلچسپ اور سود مند ثابت ہوگی۔

سفید رنگ کے پھولوں کی خوشبو:

سفید رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنے سے طبیعت میں سکون اور اطمینان کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔خون کا انتشار کم ہوتا ہے۔سفید رنگ کے اندھے پن کے مرض میں سفید رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنے سے افاقہ ہوتا ہے اس سے انسان کے اندر متانت کا جذبہ ابھرتا ہے اور پاکیزگی کا حسین احساس ہوتا ہے جس سے انسان مسرور و مطمئن نظر آتا ہے اور اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔

سبز رنگ کے پھولوں کی خوشبو:

سبز رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنے سے ٹھنڈک اور نرمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔یہ سکون قلب پیدا کرتی ہے۔اس کی خوشبو آنکھوں میں تازگی اور تراوٹ پیدا کرتی ہے۔ دیر تک سونگھنے اور دیکھنے کی تھکاوٹ کا احساس جاتا رہتا ہے۔خون کی حدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ذہنی تھکاوٹ اور اختلاج قلب کی کیفیت دور ہوتی ہے۔

سرخ رنگ کے پھولوں کی خوشبو:

سرخ رنگ کے اندھے پن میں سرخ رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنا انتہائی فائدہ مند ہے۔سرخ رنگ کے پھولوں کی خوشبو سے خون کے دباؤ کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے نبض کی رفتار میں بھی تیزی آجاتی ہے۔گرمی اور حرارت کا احساس ہوتا ہے۔ ہیجانی کیفیت

پیدا کرنے میں بھی سرخ رنگ کے پھولوں کی خوشبو تحریک دیتی ہے۔

پیلے رنگ کے پھولوں کی خوشبو:

پیلے رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنے سے بھوک کی کمی کا احساس جاگزیں ہوتا ہے۔ خاص طور پر ان خواتین واصحاب کے لیے ایسے رنگ کے پھولوں کی خوشبو سونگھنا انتہائی فائدہ مند ہے۔ جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہوں یا ڈائیٹنگ کرتے ہوں پیلے رنگ کے اندھے پن میں گیندے کے پھولوں کی خوشبو انتہائی فائدہ مند ہے۔

یوکلپٹس کی خوشبو:

اس کی خوشبو سونگھنے سے نزلہ زکام اور انفلوئنزا کے عارضے میں کافی حد تک افاقہ ہوتا ہے اور بعض اوقات تو اس کی خوشبو اپنا فوری اثر دکھاتی ہے اور عارضہ جلد رفع ہو جاتا ہے۔

عنبر کی خوشبو:

عنبر کی خوشبو سونگھنے سے جنسی ہیجان کی کیفیت تیز ہوتی ہے خون کی گردش میں تحریک اور تیزی پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ درج ذیل بیماریوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

''مرگی خناق' سیلان الرحم' ذیابیطس' چنبل' تپ دق' دمہ' ضعف قلب' دردِ شقیقہ' تپ محرقہ' سرسام' مالیخولیا' خارش' داد' اختناق الرحم' فالج ضعف باہ' تشنج' لیکوریا' سکتہ' لقوہ' خون کی کمی اور دماغی کمزوری۔ ان میں اس خوشبو کا سونگھنا یقیناً سودمند ہوگا۔

نرگس کے پھولوں کی خوشبو:

نرگس کے پھولوں کی خوشبو سونگھنے سے اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے ۔اس کی خوشبو سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور تھکاوٹ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ خواب آور کیفیت پیدا کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ درج ذیل بیماریوں کے لیے بھی اکسیر کی خاصیت رکھتی ہے۔

لیکوریا' چنبل' داد' جذام' آنکھوں کی تھکاوٹ۔

کیوڑہ کی خوشبو:

کیوڑے کی خوشبو سونگھنے سے مستی سی پیدا ہوتی ہے اور مدہوشی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ہیجانی کیفیت کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے خون کے انتشار میں کمی واقع کر کے سکون واطمینان پیدا کرتی ہے اور خواب آور ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل امراض میں بے انتہا فائدہ مند ہے۔

تپ دق' قلت خون' مقوی اعضائے رئیسہ' مقوی دل اور مقوی دماغ ہے اس کے علاوہ دل ودماغ کو فرحت بخشتی ہے اور بے خوابی کی کیفیت کو دور کر کے آرام سکون کا حسین احساس دلاتی ہے۔ ٹھنڈک سی محسوس ہوتی ہے۔

کستوری کی خوشبو:

کستوری کی خوشبو سونگھنے سے جنسی جذبات میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس کے سونگھنے سے مرگی اور پاگل پن میں افاقہ ہوتا ہے خون کی گردش میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل امراض کے لیے شفاء کا اثر رکھتی ہے۔

''امراض قلب' نزلہ زکام' انفلوئنزا' احتلام' شبکوری' مرگی' نمونیا' سرسام' لقوہ' اعصابی کمزوری' رعشہ' دمے کے امراض' نامردی کی کیفیت' سرعت انزال' جریان' تشنج' آنکھوں کی بینائی میں کمزوری' سکتہ اور مراق۔

گلاب کی خوشبو:

گلاب کی خوشبو سونگھنے سے دماغی عارضوں کو ختم کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے اس کی خوشبو بے خوابی کی کیفیت دور کرتی ہے۔ غشی کی کیفیت اور دل ودماغ کے لیے انتہائی مفید ہونے کے ساتھ ساتھ درج ذیل امراض میں فائدہ مند ہے۔

سوزاک' قبض' بینائی میں کمی' آنکھوں کی خارش' کمزوری دل' احتلام' خارش' ہذیان' مرض نسیان' جنون' اختلاج قلب' آنکھوں کی جملہ بیماریاں' مالیخولیا' سکتہ اور سرعت

انزال۔

خس کی خوشبو:

خس کی خوشبو سونگھنے سے مباشرت کی لذت بڑھ جاتی ہے۔خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور اک سرور اور ٹھنڈک کا حسین احساس پیدا ہو جاتا ہے اس کے علاوہ درج ذیل امراض میں فائدہ دیتی ہے۔

سرعت انزال، لیکوریا، جریان، احتلام، کیل مہاسے اور چھائیاں وغیرہ۔

چنبیلی کی خوشبو:

چنبیلی خوشبو خون میں تحریک پیدا کرتی ہے خون کی حدت میں اضافہ کر کے جنسی تحریک کو ابھارتی ہے۔خوب آور ہے۔بے خوابی کی کیفیت کو ختم کرتی ہے اس کے علاوہ اچانک صدمے کی کیفیت میں اس کی خوشبو کا سونگھنا فائدہ دیتا ہے اور سکتے کی سی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

کرنا کی خوشبو:

کرنا کی خوشبو سونگھنے سے دل کی گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے طبیعت میں سکون اور اطمینان پیدا کرتی ہے اس کے علاوہ مختلف امراض مثلاً درد معدہ، اختلاج قلب، بدہضمی، یرقان خون کی کمی، اسہال، آنکھوں کے امراض، ورم جگر، کرم شکم، قبض، قولنج، تشنج اور پیچش میں انتہائی فائدہ دیتی ہے۔

رات کی رانی کی خوشبو:

رات کی رانی سونگھنے سے جنسی جذبات میں تحریک پیدا ہوتی ہے خون میں حدت اور گردش کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔اعصابی کھچاؤ کو فائدہ پہنچا کر ذہن کو سکون اور آرام پہنچاتی ہے۔بے خوابی کی کیفیت کو دور کرتی ہے اور طبیعت میں اطمینان بھی پیدا کرتی ہے۔

مولسری کی خوشبو:

مولسری کی خوشبو سونگھنے سے جذبات میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔خون کی گردش کو اعتدال پر رکھنے میں معاون ہے۔اس کے علاوہ ان امراض میں بے حد مفید ہے۔

درد حیض، کثرت حیض، پستان کے ورم، رحم کے امراض اور دیگر نسوانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ اسقاط حمل کو بھی روکتی ہے۔

موتیا کی خوشبو:

موتیا کی خوشبو خواب آور ہے۔بے خوابی کی کیفیت کو دور کرتی ہے۔خون کی گردش کو اعتدال میں لانے کے ساتھ ساتھ خون کی حدت کو بھی کم کرتی ہے اس کے علاوہ ان امراض کے لیے انتہائی اکسیر ہے۔

خونی بواسیر، ضعف قلب، گردے اور مثانہ کی پتھری، گردے اور مثانہ کی دیگر تمام بیماریاں، دل کی گھبراہٹ۔کن پیڑے اور سرعت انزال۔

جوہی کی خوشبو

جوہی کی خوشبو نیند آور ہے۔اس کے سونگھنے سے بے خوابی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔اس کے علاوہ ان امراض میں فائدہ مند ہے۔

پیٹ کے جملہ امراض، بواسیر، ورم خصیہ، شوگر، بھگندر، ریح درد خصیہ، درد گردہ مثانہ۔

زعفران کی خ وشبو:

زعفران کی خوشبو خواب آور ہے۔اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے۔طبیعت میں کشادگی اور دل میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتی ہے۔خون کی کمی اور گردش خون کے لیے فائدہ مند ہے۔اس کے علاوہ عورتوں کی جملہ امراض کے لیے مفید ہے ساتھ ساتھ ان امراض میں افاقہ پہنچاتی ہے۔

دل کی گھبراہٹ، ہسٹریا، مالیخولیا، سرعت انزال، مراق جگر اور معدہ کی بیماری،

نامردی اور سستی' سیلان الرحم۔

یاسمین کی خوشبو:

اس کی خوشبو درج ذیل امراض کے لیے اکسیر ہے۔

گنٹھیا' آتشک' جذام' سوزاک' کنٹھ مالا' تپ محرقہ۔ اس کے علاوہ خون کی حدت کو کم کرتی ہے اور دل کی گھبراہٹ کو دور کرتی ہے۔

حنا کی خوشبو:

حنا کی خوشبو مردوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ جماع کی لذت کو بڑھاتی ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے۔ سرعت انزال کے عارضہ میں فائدہ مند ہے۔ شوگر کے مرض میں بھی مفید ہے اور جنسی تحریک پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

☆☆☆

پھلوں سے علاج

دل کی دھڑکن کے لیے:

آدھ سیر فالسے مل چھان کر اس کے نچوڑے ہوئے شیرہ میں ایک پاؤ گلاب اور تین پاؤ شکر ملا کر اس کا قوام بنالیں۔ یہ شربت صبح و شام پانچ پانچ تولے اور دن میں دو تین دفعہ ٹھنڈا پانی ملا کر پینے سے چند دنوں میں دل کا دھڑکنا اور بے چینی دور ہو جاتی ہے اور طبیعت کو سکون آ جاتا ہے۔

طبیعت متلانا:

معدے کا بوجھل رہنا' طبیعت متلانا' کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہو تو ایک پاؤ شیریں فالسے کا نچوڑا ہوا پانی اور تین پاؤ شکر کا قوام تیار کر کے شربت بنالیں۔ یہ شربت کھانے کے بعد تین چار چمچے چاٹنے سے ہاضمہ درست' طبیعت کا متلانا بند، غذائی نالی کی جلن سے افاقہ چند روز میں ہو جائے گا۔

اکسیر شوگر:

فالسے کے درخت کی انتر چھال (سخت چھال کے اندر والی نرم چھال) کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر نصف یا ایک چھٹانک اور اس سے آدھا وزن بنولہ کوٹا ہوا' دونوں ایک سیر پانی میں بھگو کر دو چار دفعہ مل چھان کر پھیکا یا نمک ملا کر پیتے رہنے سے ایک دو ہفتے میں ذیابیطس شکری جیسے مرض سے چھٹکارا ہو جاتا ہے۔

اکسیر متلی قے اور بخار:

املی اچار پانچ تولے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا کچھ شکر مل کر پئیں۔ صفراوی بخار میں اس کے پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ متلی اور قے ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔

اکسیر جگر:

ایک پاؤ آلو بخارہ میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت اور ڈیڑھ پاؤ دودھ کے برابر کیلشیم ہوتا ہے۔ گرم طبیعت والوں دماغی کام کرنے والوں' بیماری سے اٹھے ہوئے افراد کے لیے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں۔ یہ معدہ کی سختی' جلن اور معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور بھوک لگاتا ہے نیند کی کمی کی شکایت کرنے والوں اور دماغی کام کرنے والوں کی لیے یہ ایک ٹھنڈی مقوی غذا ہے۔ جگر کی گرمی' پاؤں کی جلن اور مزاج کا چڑچڑاپن دور کرنے کے لیے صبح و شام آدھ پاؤ سے آدھا سیر آلو بخارہ کے ساتھ ایک سے تین ماشے اکسیر جگر استعمال کرنے سے ایک دو ہفتے میں یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

کیڑے مکوڑوں سے محفوظ:

بیری کے پتوں سے ابالے ہوئے پانی سے مسلمان مردے کو غسل دیا جاتا ہے۔ اس کا سائنسی فائدہ یہ ہے کہ مردے کا جسم نرم پڑ جاتا ہے اور کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔

گرتے بالوں کے لیے:

بیری کی پتیوں سے سر دھونے سے گرتے ہوئے بال جم جاتے ہیں۔ پسی ہوئی پتیوں کا نیم گرم لیپ زخموں پر باندھنے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے۔

اکسیر جملہ امراض پیٹ:

انار پیٹ کے امراض کے لیے امرت دھارا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے انار سرد ہوتا

ہے۔ یہ گرمی کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے بہت سے امراض میں مفید ہے۔ قدرے قابض ہوتا ہے۔

دست:

جگر اور معدے کی کمزوری' دست اور قے کو دور کرتا ہے۔ معدے کی گرمی دور کرنے کے لیے کھٹ مٹھا انار لے کر اس کا تین چار تولہ عرق پینا نہایت مفید ہے۔

پیٹ درد:

صفراوی مزاج والوں کو اسے خصوصیت سے استعمال کرنا چاہیے۔ پیٹ درد کے لیے انار کے دانے نکال لیں اور ان پر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔ درد کا نام نشان نہ رہے گا اور آرام آجائے گا۔

لاہوری پھوڑہ:

املی دست آور ہوتی ہے۔ اس کے باوجود بدہضمی کے دستوں کو فاسد مواد خارج کر کے روک دیتی ہے۔

املی کے بیجوں کو ایک گیلے پتھر پر رگڑ کر لاہوری پھوڑے پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ہاضمے کی خرابی:

آجکل گیس کی شکایت اکثر پائی جاتی ہے۔ ستر فیصد آبادی ہاضمے کی خرابی کا رونا روتی ہے۔ غذا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے کی شکایت اور پیٹ بڑا ہونے کی بیماری میں صبح آٹھ بجے تین موسمی ناشتہ کے طور پر کھائیں۔ دن کے بارہ ایک بجے پانچ موسمی بطور غذا کھائیں اور اس کا استعمال جاری رکھیں۔ افاقہ ہوگا۔

خون کی تیزابیت:

موسمی کا استعمال خون کی تیزابیت بھی رفع کر دیتا ہے۔ پھوڑے پھنسیاں' خارش

اور دوسرے جلدی امراض میں مبتلا ہونے والے بھی اس کا استعمال کریں تو فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جب جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہو جانے سے چھوٹے بڑے جوڑوں میں درد اور سوجن ہو جائے تو صبح سورنجاں شیریں اور سفید زیرہ کے ہمراہ استعمال مفید ہے۔

آنکھوں کے لیے اکسیر' کھانسی کے لے مفید:

موسی کے بیج اور زرد کوڑی برابر وزن لے کر عرق گلاب میں دو روز کھرل کر کے سرمے کی مانند باریک کر کے آنکھوں میں لگائیں تو جالا کٹ جائے گا اور نظر تیز ہو جائے گی۔

نیز اگر اس کے موٹے زرد چھلکے کو آگ پر رکھ کر جلالیں۔ یہ سیاہ رنگ کی جلی ہوئی راکھ کھانسی کے لیے مفید ہے۔ تین ماشے راکھ ایک تولہ شہد یا شربت بنفشہ میں ملا کر بار بار چاٹنے سے گلے کی خراش دور اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ بلغم آسانی خارج ہو کر تنگی بفضل خدا دور ہو جاتی ہے۔

آنتوں کے زخم:

بیر کی غذائی خوبیوں کے سلسلوں میں صرف اتنا کہہ دینا کافی ہے کہ یہ سیب کا ہم پلہ ہوتا ہے۔ بیر مانع تشنگی اور آنتوں کے کیڑوں کو مارنے میں مفید ہوتا ہے۔ کچا بیر بھی فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ وہ قابض ہوتا ہے۔ آنتوں کے زخموں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

بدہضمی:

بدہضمی کے لیے اناس کی پھانکیں کیجئے۔ اب کالی مرچ اور پہاڑی نمک پیس کر چھڑک دیجئے۔ اس کے بعد آنچ پر گرم کر کے کھا لیجئے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

سیاہی و چھائیاں:

نارنگی بطور میوہ بکثرت کھائی جاتی ہے۔ دافع حدت۔ مفرح اور مسکن ہے خون و صفرا کی تیزی اور معدہ و جگر کی سوزش کو تسکین دیتی ہے۔ اس کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے سوکھے چھلکے کا ابٹن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

پیشاب کی جلن:

شریفہ کے استعمال سے پیشاب کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے اس کا استعمال سر درد وغیرہ میں بھی لاجواب ہے۔

بواسیر و پیٹ کے کیڑے:

شریفہ بواسیر کے لے اکسیر ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ دل اور دماغ کو فائدہ دیتا ہے۔ امراض قلب کے مریضوں کے لیے نہایت مفید دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے۔ خفقان اور وہم کا علاج بھی ہے۔ اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو صابن و دیگر ضروریات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

پاگل پن:

اگر مریض کو وہم کی زیادتی کی وجہ سے جنون (پاگل پن) کا ڈر ہو رہا ہو۔ دن بھر طرح طرح کے خیالات ستاتے رہتے ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہو تو ذیل میں دیئے گئے نسخے کو استعمال کریں۔ متواتر 21 دن کے استعمال سے یہ بیماری دور ہو کر مریض کی طبیعت درست ہو جاتی ہے۔

تربوز کے گودے سے نکالا ہوا پانی۔ پاؤ بھر

گائے کا دودھ۔ ایک پاؤ

مصری 2½ تولہ

تینوں اشیاء ایک بوتل میں ڈال کر رات کو چاند کی روشنی میں کسی کھونٹی پر لٹکا دیں اور صبح نہار منہ ہی مریض کو پلا دیں۔ اسی طرح اکیس دن تک پلاتے رہیں۔ دن بدن وہم مٹتا جائے گا۔

خونی دست:

دستوں میں انار کے چھلکے کا سفوف قابض ہوتا ہے۔ جمال گوٹے کے اثرات دور

کرنے کے لیے انار ایک عمدہ تریاق ہے اگر دست رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو انار کا رس ایک ایک گھونٹ کر کے پلایا جائے۔ دست بند ہو جائیں گے۔ دستوں کے ساتھ خون آنے میں بھی تازہ انار لے کر اس کے دانے استعمال کرنے چاہئیں۔

معدے کی تقویت:

معدے کو تقویت دینے اور بھوک لگانے کے لیے انار دانہ مفید چیز ہے۔ بد ہضمی' کھٹے ڈکاروں' پیاس اور ہچکی کے لیے شربت انار اچھی دوا ہے۔

دل کی گھبراہٹ:

انار کو پیشاب کی جلن' دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انار اعضائے رئیسہ کو تقویت دینے کے لیے بے مثل چیز ہے

سر درد:

سیب ایک یا دو عدد لے کر چاقو سے چھیل لیجئے' پھر نمک لگا کر نہار منہ خوب چبا کر کھا لیجئے۔ تین چار روز کے استعمال سے شدید درد کو آرام ہو جائے گا۔

ضعف دماغ:

آج کل ضعف دماغ کے مریض بہت پائے جاتے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ جتنے نزلہ زکام دائمی کے مریض نظر آتے ہیں ان میں سے اسی فیصد مریض دراصل ضعف دماغ کے ہوتے ہیں۔ سیب کا مسلسل استعمال اس مرض کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

یرقان کے لیے:

انار کے دانوں کا رس ایک چھٹانک رات کو لوہے کے ایک صاف برتن میں رکھ دیں۔ صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیا کریں۔ تھوڑے دنوں میں یرقان دور ہو کر خون پیدا ہونے لگے گا۔

مقوی قلب:

انار کے دانوں کو نچوڑ کر ایک سیر رس نکال لیں۔ اب اس میں تین سیر کھانڈ شامل کر کے حسب دستور قوام بنا لیں۔ صبح و شام بقدر پانچ پانچ تولہ شربت تازہ پانی ملا کر استعمال کریں۔ یہ شربت پیاس کو بجھاتا ہے۔ قے کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل ہے۔ دل کی دھڑکن کے لیے نفع بخش ہے۔

صفراوی بخار:

صفراوی بخار کے لیے انار دانہ 5 تولہ کو مٹی کے کورے لوٹے میں ایک سیر پانی ڈال کر بھگو رکھیں اور تھوڑا تھوڑا نتھار کر مصری ملا کر مریض کو بار بار پلائیں۔ پیاس کی شدت' قے اور بخار کے لیے مفید ہے۔

میٹھے انار کا رس دو چھٹانک' ترش انار کا رس دو چھٹانک' سیب کا رس ایک پاؤ' لیموں کا رس ایک پاؤ' سبز پودینہ کا رس ایک پاؤ' مصری دو سیر۔ شربت تیار کریں۔ خوراک تین تولہ شام۔ ان شاء اللہ آرام ہو گا۔ آزمودہ نسخہ ہے۔

کمزور معدہ:

جن مریضوں کا معدہ کمزور اور غذا دیر تک ہضم نہ ہوتی ہو۔ منہ سے پانی بھر بھر کے آتا ہو' ان کے لیے صبح کے وقت آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک جامن کے پھل کا ناشتہ کرنا ایک قدرتی سستی دوا کا کام دیتا ہے۔

پائیوریا:

پائیوریا کے مریض کے لیے جامن کی گٹھلیوں کا گودا' دو تولے نمک سیاہ ایک تولہ اور عقرقرحا 6 ماشے باریک پیس کر صبح و شام دانتوں اور مسوڑھوں پر ملنا انتہائی مفید ہے۔ یہ خون اور پیپ نکلنے کو بند کرتا اور زخمی مسوڑھوں کو مضبوط بنا دیتا ہے۔

ذیابیطس (شوگر):

ذیابیطس کے مریضوں کو اس موسم میں کثرت سے جامن کھانی چاہیے اس کے نرم پتے ایک دو تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیکر چھان کر اس پانی سے کلیاں کرنے سے منہ پکنا رک جاتا ہے۔ چھ ماشے سے ڈیڑھ تولہ تک اس کے پتے اور تین سے چھ ماشے تک کپور کچری تین پاؤ پانی میں دو تین جوش دے کر چھان کر اس کا پانی میٹھا ملا کر ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پلانے سے قے آنی بند ہو جاتی ہے۔

یرقان کے لیے:

یرقان کے مریضوں کو دن میں تین مرتبہ آلو بخارہ بطور غذا کھانا اور اس کے ساتھ زیرہ سفید اور گوکھرو (خارخشک پنجابی پھکوا) برابر وزن کا سفوف دو تین ماشے استعمال کرنے سے چند روز میں اس مرض سے چھٹکارا مل جاتا ہے اس دوران روٹی بند کر کے ہلکی غذا مثلاً دلیہ' دہی' دودھ' چاول' انار اور میٹھے استعمال کرنے ضروری ہیں۔ جلدی بیماریاں دور کرنے اور خون صاف کرنے کے لیے آلو بخارہ کھا کر دن میں ایک مرتبہ شربت عناب فائدہ مند ہے۔

آج کل پتے کی بیماریاں عام طور پر کثرت سے ہو رہی ہیں۔ پتے کے ورم دور کرنے کے لیے' پتے میں کنکریاں بننے سے روکنے کے لیے اس شفا بخش پھل کا دن کے کسی حصے میں بھی استعمال متواتر کچھ عرصہ تک جاری رکھنے سے غذا کے ساتھ ساتھ دوائی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

بند حیض:

آڑو۔ ایک فرحت بخش میوہ ہے۔ جن لوگوں کی بھوک گرمی سے بند ہو گئی ہو ان کے لیے مفید ہے۔ گرمی کے بخار میں مریض کو ایک دانہ کھلانے سے مریض کی طبیعت کو فرحت پہنچتی ہے۔

آڑو کے پھول دو ماشہ گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے چند دنوں میں بند

حیض جاری ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے:

آڑو کے بیجوں کا تیل کان درد اور بہرہ پن میں مفید ہے۔ پتوں کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں چونوں کو مارتا ہے۔ آڑو گرم اور بلغمی مزاجوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

پیاس بجھانا:

لیچی دل اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور خزانہ ہے۔ اس کا استعمال روح کو فرحت بخشتا ہے۔

گلا بیٹھ جانا:

آملوں کا سفوف بنا کر بقدر 6 ماشے ایک پاؤ گائے کے گرما گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے گلا بیٹھ جانے کا عارضہ رفع ہو جاتا ہے۔

جریان:

سفوف خشک آملہ 3 ماشہ — سفوف ہرڑ خشک 3 ماشہ
شہد 6 ماشہ

مندرجہ بالا سفوف شہد میں ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے چند روز میں ہی جریان الرحم کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر:

آملہ خشک سوا تولہ — ہرڑ خشک سوا تولہ
برگ مہندی ایک پاؤ

درج بالا تمام اشیاء کو رات کے وقت کسی مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں صبح اس کو مل چھان کر اس میں نصف حصہ میں مصری ملا کر پی لیں۔ بقیہ نصف حصہ سہ پہر

کو پی لیں۔اس سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔

پاگل پن کے لیے:

جس مریض کو وسواس کی زیادتی کی وجہ سے پاگل پن کا ڈر ہو تو وہ تربوز کھایا کرے۔

تربوز کے بیجوں کو پانی کے ساتھ خوب گھوٹیں۔ یہاں تک کہ مکھن کی طرح ملائم لیپ بن جائے۔ مریض کی پیشانی پر اس کا لیپ کرنے سے سر درد کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

خوب صورت بچے کے لیے:

اگر حاملہ عورت کو حمل کے دوران ایک دو چھٹانک تربوز کا گودا شہد ملا کر استعمال کراتے رہیں تو اس سے ایک خوب صورت اور تندرست بچہ پیدا ہو گا اور دوران حمل حاملہ کی صحت بھی اس کے استعمال سے بہتر رہے گی۔

بلڈ پریشر:

اگر پیشاب رک کر آتا ہو یا گرمی کی وجہ سے رنگت گہری زرد یا سرخ ہو تو گرما کے استعمال سے صحیح ہو جاتا ہے۔ بلکہ گردہ کی پتھری بھی ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں بھی اس کے اچھے اثرات سامنے آتے ہیں۔ گرما کے استعمال سے نظام ہضم درست ہو جاتا ہے۔ سوزاک کے بعد کے اثرات بھی گرما کے استعمال سے ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے:

آڑو معدہ جگر جوش خون اور تشنگی کا مسکن ہے۔ ذیابیطس صفراوی اور خونی بخار کو مفید ہے۔ بواسیر، کان کے درد اور بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

دائمی قبض:

1۔ دائمی قبض کے مریض صبح ناشتہ کے طور پر پاؤ سے تین پاؤ تک کھا کر بدن ہلکا پھلکا، آنتوں کی حرکت تیز اور پیٹ صاف کر سکتے ہیں۔

2۔ بلغمی طبیعت والے امرود میں کالا زیرہ، کالا نمک، کالی مرچ اور بڑی الائچی پیس کر مصالحہ لگا کر کھائیں تو قبض دور ہونے کے ساتھ ساتھ بلغم بھی آسانی کے ساتھ ختم ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

بعض لوگ اس کے بیجوں کو نکال کر پھینک دیتے ہیں۔ حالانکہ امرود کے بیج ہی آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے اجزء بدن سے خارج کر کے قبض جیسی درجنوں بیماریاں پیدا کرنے والی بیماری کو روکتے ہیں۔

صالح خون پیدا کرنا:

سردہ کے مسلسل استعمال سے صلاحیت عمل کی قدرتی قوت میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ اسے کھاتے ہیں ان کو پیشاب وغیرہ کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جسم کی لاغری، کمزوری کو دور کرنے اور طاقت و توانائی بخشنے اور فربہی لانے میں یہ اپنی مثال آپ ہے۔ بہت جلد جزو بدن بنتا ہے۔ صالح خون پیدا کر کے چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔

اکسیر جلن سوزش:

سردہ کا استعمال جسم کی خشکی دور کر کے رطوبت ضروری میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کا استعمال بطور دوا بھی بڑا فائدہ مند ہے۔ کیونکہ یہ پیشاب آور ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف پیشاب کھل کر آئے گا بلکہ جلن اور سوزش بھی جاتی رہے گی۔

مجرب کھانسی:

سردہ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تا کہ ادویہ کی بجائے اس قدرتی طریقہ سے ہی مرض کا مداوا ہو جائے گا۔

یہ کھانسی اور صفراوی بخاروں میں فائدہ دیتا ہے۔انسانی جسم کی بیرونی جلد کی خشکی دور کر کے ان میں ملائمت و تازگی پیدا کرتا ہے سردہ ہمیشہ پکا ہوا استعمال کرنا چاہیے اس طرح غذائی کمی دور ہو گی اور بہت سے امراض سے نجات ملے گی۔

دکھتی آنکھ کے لیے:

سیب کے ٹکڑے لے کر چاقو سے چھیل کر نغدہ کر کے دکھتی ہوئی آنکھ پر رکھ کر اوپر ململ کی صاف پٹی باندھ دیں۔آرام ہوگا۔

خسرہ کی جلن:

خسرہ نکل کر ہٹ جانے کے بعد جسم میں نہایت تیز خارش ہوا کرتی ہے اور جلن سے انسان بے تاب ہونے لگتا ہے۔اس کے دفیعہ کے لیے خشک آملہ اور خشک ہرڑ کو پانی میں پکا کر ٹھنڈا کر کے اس پانی سے جسم کو دھوئیں۔دو تین مرتبہ یہ عمل کرنے سے خارش اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔

یرقان:

خشک آملہ ایک پاؤ — خشک ہرڑ ایک پاؤ

پانی آٹھ سیر

دونوں چیزوں کو پانی میں چوبیس گھنٹے تر رکھیں اور عرق کشید کر لیں۔اس میں سے بقدر دس دس تولہ صبح و شام مصری ملا کر استعمال کرنے سے یرقان رفع ہو جاتا ہے۔

ہاضمہ کی کمزوری میں بھی استعمال کریں۔

خون پیدا کرنا:

گرمی کے موسم میں قدرت نے موسمی گرمی سے پیدا ہونے والی خشکی اور بدنی کھردرا پن کو دور کرنے کے لیے خربوزے جیسا میٹھا لذیذ اور پیاس بجھانے والا پھل پیدا کر دیا۔جس کا گودا پیٹ بھر کر کھانے سے ایک وقت کی غذا حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ بدن

میں خون اور روغنی مادہ پیدا کرتا ہے۔اس کا گودا اور چھلکا غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

بدن کی چستی و چالاکی:

اس کے گودے میں پروٹین یعنی گوشت بنانے والے اجزاء فاسفورس، چونا اور نشاستہ دار اجزاء ہوتے ہیں۔خربوزہ کھانے سے پیٹ بھی بھرتا ہے اور بدن میں چستی و چالاکی اور گرمی کرنے والے حرارے بھی سستے داموں مل جاتے ہیں۔

پیچش:

پیچش، آؤں اور مروڑ میں کیلے کا فائدہ مسلم ہے خواہ وہ کیسی ہی پرانی پیچش ہو۔آنتوں میں صفراوی ورم ہو یا آنتوں میں جلن رہتی ہو کیلے کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

صفراوی امراض:

ایسے امراض جن میں صفا کی زیادتی ہو، پیاس کی شدت ہو، پیشاب کی کمی ہو گرمی اور جلن موجود ہو اس کے لیے کیلے کا فائدہ مسلم ہے اور ان تمام امراض میں کیلے کا استعمال بجائے خود شفا ہے۔

لاعلاج یرقان:

رات کو ایک کیلے کی پھلی کو چھیل کر اس کے گودے پر بجھا ہوا پانی میں کھانے والا چونا لگا دیں اور چھلکا گودے پر اسی طرح کر دیں جیسے چھیلنے سے پہلے تھا اور اسے اوس یعنی شبنم میں لٹکا دیں۔

صبح نہار منہ چھلکا دور کر کے کیلے کو چونے سمیت کھالیں۔اس طرح تین روز تک کریں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

کان سے پیپ:

کان سے پیپ خارج ہوتی ہو تو ترش انگور کے رس کو آگ پر رکھ کر پکا لیجئے جب قوام قدرے گاڑھا ہو جائے تو کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ رکھ لیجئے۔ بوقت ضرورت استعمال کریں آرام ہوگا۔

خون پیدا کرنا:

خون بنانے میں انگور کا مقابلہ انجیر کے سوا کوئی دوا اور غذا نہیں کرتی پکے ہوئے انگور جسم کو غذائیت فراہم کرتے ہیں جس سے جسم کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور بیماری کے خلاف قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

ایسے لوگ جن کو گردوں کا عارضہ ہو یا پتھری کی وجہ سے پیشاب رک کر آتا ہو ایسے لوگوں کو انگور بطور دوا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے گردوں سے ریت کے ذرے نکال دیتا ہے۔

بوجھل معدہ کیلئے:

جن مریضوں کو معدہ بوجھل، بھوک کم، جلن اور گیس کی شکایت ہو وہ صبح سویرے دو سے آٹھ چھٹانک تک نرم چھلکے والے میٹھے بیر بطور ناشتہ کھائیں اور چند روز طاقت کے مطابق اس ناشتہ کے علاوہ کچھ نہ کھائیں۔ انشاءاللہ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

چہرے کی سرخی:

روزانہ نہار منہ چار سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینوں ہی میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ جلد کا رنگ نکھر آتا ہے چہرے پر سرخی کی لہر آ جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔

مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہو جاتے

ہیں۔ جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے۔ مگر جو دراصل کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔

یہ ایک آسان سا چٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لاجواب ثابت ہوا ہے اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے تو کمزور سے کمزور آدمی کو بھی پورا جوان بنا دیتا ہے۔

پیاس بجھانا:

لوکاٹ پیاس بجھاتا ہے۔ خون کی حدت کو دور کرتا ہے۔ قاطع صفرا مسکن حرارت ہے۔ صفراوی اور خونی بیماریوں میں مفید ہے۔ گرمی بادی کی بیماریوں کے لئے اچھا پھل ہے۔ بواسیر کے لئے خونی قے میں لوکاٹ کا استعمال مفید ہے۔۔ دل کو فرحت بخشتا ہے۔

اکسیر گھبراہٹ:

موسم گرما میں بے چینی وگھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ اس کو ہمیشہ چھیل کر کھانا چاہیے۔ وگرنہ یہ حلق کو نقصان دیتا ہے اور کھانسی پیدا کرتا ہے۔

آنتوں کی کمزوری:

معدہ، آنتوں کی کمزوری دور کرنے اور سخت سے سخت غذا ہضم کرنے کے لئے ایک پاؤ جامن کے سرکے میں تین پاؤ شکر ملا کر سکنجبین بنالیں۔ یہ سکنجبین صبح وشام استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔

اکسیر شوگر:

اس کے پھول دو تولے پیالی بھر پانی میں رگڑ کر چند دن پلانے سے ذیابیطس شکری کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

سفیدی داغ:

اس کے پسے ہوئے پتے تین ماشے' دو تولے مکھن میں ملا کر ایسے سفید داغوں پر جو جلنے سے نمودار ہو جاتے ہیں چند روز بطور مرہم لگانے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

اکسیر سوزش جگر:

نارنگی بطور میوہ' بکثرت کھائی جاتی ہے۔ دافع حدت' مفرح اور مسکن ہے۔ خفقان کو رفع کرتی ہے اور خون وصفرا کی تیزی اور معدہ جگر کی سوزش کو تسکین دیتی ہے۔

ابکائی' متلی اور خمار شراب کی دافع ہے۔ غذائے چرب کی اصلاح کرتی ہے۔ چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے چھلکے کا اُبٹن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

معدے کی جلن:

جب معدے کے مقام پر بوجھ اور جلن ہو سینہ جلتا ہو' بھوک کم اور پیاس زیادہ لگے۔ غذا کھانے سے متلی ہونے لگے تو صبح عمر اور طاقت کے مطابق دو چھٹانک سے آدھ سیر تک چکوترے کی پھانکیں گودہ اور چھلکا نمک یا ہلکی چینی لگا کر چند روز کھانے سے خدا کے فضل سے بھوک کھل کر لگتی ہے' معدہ کی جلن' بوجھ اور متلی کو آرام آ جاتا ہے۔

سر چکرانے کیلئے:

سر چکرانے ہونٹ خشک اور پیاس زیادہ بھوک کم اور کھانے سے سر کی طرف بخارات چڑھنا شروع ہو جائیں تو چکوترے کی پھانکیں ایک پاؤ اور سبز دھنیا سوا تولہ دونوں کوٹ کر پانی نکال کر صبح سات بجے دن کے گیارہ بجے اور شام تین بجے تمام پانی پلانے سے سادہ خواہ' چینی ملا کر ایک دو روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

دھڑکتے دل کیلئے:

جب دل تیز دھڑکنے لگے' پیاس اور بے چینی زیادہ ہو' بھوک کم اور طبیعت اداس ہو' کام کرنے کی ہمت نہ ہو تو ایک تولہ گلاب کے پھول اور افشتہ (چھڑ چھڑیلا) چکوترے کے ڈیڑھ پاؤ پانی میں رات بھگو کر صبح دو جوش دے کر چھان کر آدھ سیر چینی کے ساتھ ملا کر شربت تیار کریں۔ یہ شربت دن میں دو تین مرتبہ پانچ پانچ تولے پانی ملا کر پینے اور اس کے ساتھ تولہ آدھ تولہ خمیرہ گاؤزبان ساد. کھانے سے چند روز میں خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔

سیلان الرحم:

کھانڈ' گائے کا گھی اور کیلا تینوں ایک ایک پاؤ لے کر باہم حل کریں۔ اس میں دارچینی ڈیڑھ تولہ' لودھ ایک تولہ' ڈھاک کے پھول بڑی الائچی ہر ایک چھ ماشہ' سونٹھ 8 مازو 3 ماشہ خوب باریک پیس کر شامل کرلیں۔

اسے دو تولہ صبح اور دو تولہ شام کھانے سے مرض سیلان الرحم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

منہ کے چھالے:

زبان میں چھالے پڑ جائیں تو پکا کیلا گائے کے دہی کے ساتھ علی الصبح کھانا چاہیے۔ بے حد مفید ہے۔

گلوکوز کی کمی:

جسم میں گلوکوز کی کمی کو پورا کرنے میں گرما کا کوئی ثانی نہیں۔ بدن میں عضلات کے سکیڑ اور نچوڑ کو طبعی کرتا ہے۔ اس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ صفرا معدل ہے۔ ایسے تمام امراض جن کا سبب صفرا ہے۔ گرما سے فائدہ ہوتا ہے۔ گرما جہاں ایک خوش ذائقہ اور صحت بخش ہے وہاں ایک اکسیری دوا بھی ہے۔

ہاتھ پاؤں کی جلن:

جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں جیسے آگ نکلتی ہے۔بعض لوگ سردیوں میں بھی لحاف میں پاؤں نہیں رکھ سکتے' ایسے لوگ گرما کا استعمال کریں تو چند یوم میں مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

خون بڑھنا:

سیب ہر وقت کھایا جاتا ہے۔کسی بھی وقت کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔اگر کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت کرتا ہے۔ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا اور دل ودماغ کو فرحت دیتا ہے۔

خواتین کو خصوصاً سیب زیادہ کھانے چاہیے۔اس کا بکثرت استعمال خواتین کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ننھے بچوں کی ماؤں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

دانت نکالنے میں آسانی:

چھ ماہ کے بچے کو عمدہ قسم کے شیریں سیب کی دو قاشوں کا عرق پلانا اس کی تندرستی میں حیرت انگیز اضافے کا باعث ہوگا اور دانت نکلنے کے ایام میں معاون ومددگار ثابت ہوگا۔تازہ سیب کی ایک قاش چبانے سے بچے کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔

اکیسر جگر گردہ:

معدہ اور آنتوں کی خراش' جلن اور بار بار تے آنے کی خواہش کنو کی پھانکیں چوسنے سے رفع ہو جاتی ہے۔اس کا پانی جگر اور گردوں کیلئے ایک اکسیر کا کام دیتا ہے۔

عمر اور مرض کے لحاظ سے اس کے دو سے سات دانے کھانے سے معدہ میں طاقت' طبیعت میں فرحت' بے چینی اور پیاس کی کمی اور دل کو تقویت پیدا ہوتی ہے۔

تبخیر اور گیس:

معدہ کی تبخیر اور گیس والے اگر صبح اس کے تین چار دانے بطور ناشتہ کھانا شروع کر دیں تو خدا کے فضل سے چند روز میں ہی طبیعت میں افاقہ محسوس ہوگا۔

منہ کی بدبو:

جب مسوڑھے پلپلے ہوں' ماخورہ اور لہو پیپ خارج ہو اور دانت کمزور ہو رہے ہوں تو صبح سے شام تین سے ایک درجن تک کنو ایک ایک پھانک چوس کر کھانے سے دانت مسوڑھے مضبوط اور منہ کی بدبو کم ہو جاتی ہے۔

گلے کی سوزش:

املی کے بیج کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گلے کی سوزش (گوہانجنی) دور ہو جاتی ہے۔

آنتوں کیلئے اکسیر:

ایک سال کی پرانی املی کا گودہ جگر' ہاضمے اور آنتوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔

مصفی خون:

جب خون میں تیزابیت بڑھ جانے سے جلد خراب ہو جائے خارش اور پھنسیاں پھوڑے ہوں' چہرے کا رنگ روپ خراب ہو تو صبح وشام پانچ سات دانے کنو کھا کر ایک گولی حب مصفی پانی کے ساتھ چند روز استعمال کرنے سے خون صاف اور رنگ نکھر جاتا ہے بدن میں چستی پیدا ہو جاتی ہے اور سارا دن انسان اپنے آپ کو تازہ محسوس کرتا ہے۔

چہرے پر نکھار:

کنو کے چھلکے نہایت کام کی چیز ہیں۔انہیں دھوپ میں سکھا کر پیس کر رکھ لیں۔اس کو کسی تیل یا پانی میں ابٹن کی طرح استعمال کرنے سے چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔

تقویت معدہ:

تاثیر کے لحاظ سے سیب شیریں وگرم تر ہے۔دل ودماغ کو اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔خون کی مقدار بڑھاتا ہے اور معدے اور ہاضمے کو تقویت دیتا ہے۔دماغی پریشانی اور ضعف قلب کے لئے سیب کا استعمال مفید ہے' پیچش' ٹائیفائیڈ' تپ دق اور کھانسی میں سیب کارس فائدہ بخش ہے۔سیب کسی حد تک بھاری اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

قے بند:

کچے سیب کا پانی نچوڑ کر قدرے نمک ملا کر پلائیں۔قے فوراً بند ہو جائے گی۔

پیٹ کے کیڑے:

پیٹ کے کیڑوں کیلئے رات کو سوتے وقت ایک دو سیب کھلا دیا کریں۔اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیا جائے۔سات روز ایسا کرنے سے تمام کرم ہلاک ہو جائیں گے اور پاخانہ کی راہ نکل جائیں گے۔

سیب کا عرق بقدر تین تولے' ایک پاؤ سادہ پانی میں ملا کر پلانے سے زیادتی پیاس دور ہو جاتی ہے۔

مجرب جگر:

جگر کی تیزابیت کے مریض پاؤ بھر عرق گلاب میں دو تولے رس لیموں' دو تولے کھانڈ اور دو رتی کالی مرچ پسی ہوئی علی الصبح چند روز بطور ناشتہ استعمال کریں تو تیزابیت سے نجات مل جائے گی۔

داغ دھبے:

لیموں کو کاٹ کر دو ٹکڑے بنالیں۔آگ پر ہلکا سینک دے کر ماتھے اور کنپٹیوں پر چند بار مالش کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

عرق گلاب ایک چھٹانک میں دو چائے والے چمچے اس کے رس میں ملا کر بدن کے داغ دھبوں پر چند روز مالش کرنے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

خوبصورت چہرہ:

لیموں میں چہرے کو خوبصورت بنانے کی بھی قدرت نے خاصی خاصیت رکھی ہے۔خالص سادہ صابن کا ایک چھوٹا ٹکڑا لے کر اس کا تھوڑا سا جھاگ بنائیں اور لیموں کا رس نکال کر اس کے چھلکے کے خول میں ملائیں اور روزانہ چند منٹ چہرے پر ملیں۔ایسا کرنے سے چہرہ گلاب کے پھول کی طرح مہک جائیگا۔

وہم کیلئے اکسیر:

مغز تخم تربوز ایک تولہ رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح گھوٹ کر اسی میں دو تولہ مصری اور تین تولہ گائے کا مکھن ملا کر کھلایا کریں۔اس سے وہم دور ہوتا ہے۔اگر اس میں چار عدد الائچی خورد بھی ملالیں تو بہتر ہے۔

اصلاح معدہ:

اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہو اور پھر قے ہو جاتی ہو مگر کھانا وغیرہ زردی مائل ہو کر نکلتا ہو تو اس کے لئے تربوز بہترین شے ہے۔

ترکیب یہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت 20 تولہ تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر پی لیا کریں۔اس سے معدہ کی اصلاح ہو کر قے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

پیشاب آور:

گرمیوں کے موسم میں اناس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو فرحت ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے۔معدے اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے اس کا ڈبل نفع پہنچتا ہے۔

تلی و جگر:

پپیتہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس فائدے کے لئے پکا ہوا پپیتہ بھی کھاتے ہیں اور کچا بھی پپیتے کے ٹکڑے کاٹ کر سرکے میں ڈال دیے جائیں۔ آٹھ دس دن کے بعد ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

اکسیر داد:

پپیتے کی دودھیا رطوبت داد پر لگانے سے اس کو دور کرتی ہے۔ اس رطوبت کے لگانے سے داد پر زخم ہو جاتا ہے۔ جو چند روز میں اچھا ہو جاتا ہے اور داد جاتا رہتا ہے۔

یہ رطوبت اعلیٰ درجے کی ہاضم غذا بھی ہے۔ کچے پپیتے کا چھلکا چھیلنے سے کپڑے میں جذب ہو جائے۔ اور اوپر سفید سفوف رہ جائے۔ اس کو خشک کر کے رکھ چھوڑیں ضرورت کے وقت اس کو آدھی رتی سے لے کر ایک رتی تک تھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔ کھانا خوب ہضم ہوگا اور خوب بھوک لگے گی۔

زود ہضم:

ہلکے ترش اور پکے ہوئے بیروں کا ناشتہ معدہ' آنتوں کی گرمی دور کرتا ہے پیاس بجھاتا اور معدہ کو طاقتور بنا دیتا ہے۔ اگر کھانا ہضم نہ ہوتا تو ایک چھٹانک بیر کے ستو' ایک بڑی الائچی اور آدھا تولہ سفید زیرہ نرم آگ پر بھون کر اس کو بطور ستو صبح و شام اور رات استعمال کرنے سے آنتیں غذا کو ہضم کرنے لگ جاتی ہیں۔

جوڑوں کا درد:

بیر کی جڑ کو مٹی سے صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔ ایک سے تین چھٹانک تک ان جڑوں کے ٹکڑوں کو رات بھر تین پاؤ پانی میں بھگوئیں۔ صبح اس قدر جوش دیں کہ پیالی بھر پانی رہ جائے تو اسے چھان کر گڑ یا شکر ملا کر چند روز سادہ اس میں دودھ ملا کر پانی پینے سے کمر مضبوط اعصابی تھکن دور' بھوک میں زیادتی اور جوڑوں کا درد

ختم ہو جاتا ہے۔

سوزاک:

سوزاک کیلئے کیلے کا پھول بے حد مفید ہے۔ پھول کو سکھا کر سفوف بنالیں۔ ایک تولہ کیلے کے پھول کا سفوف۔ ایک تولہ قلمی شورہ اور دو سیر پانی لے کر سب کو ایک کورے گھڑے میں بھر دیں۔ دوسرے دن صبح دو سیر دودھ بھی ملا دیں اور ایک ایک گلاس مریض کو پلانا شروع کر دیں۔ اس روز مریض کوئی چیز نہ کھائے۔ دوسرے روز بھی صرف دودھ پیئے۔ انشاءاللہ ضرور فائدہ ہوگا۔

بانجھ پن:

کیلے کی اوپر کی بانجھ پھلیاں جو اکثر گر جاتی ہیں' پانچ یا سات عدد لے کر شولنگی کے پانچ سات بیجوں کے ساتھ حیض کے تیسرے دن بانجھ عورت کو کھلانے سے ایک یا دو مہینہ میں اس کا بانجھ پن جاتا رہے گا۔ جب تک مطلب حل نہ ہو ہر مہینے میں چار پانچ روز تک اسے کھلانا چاہیے۔

امراض گلا:

بدن کے مختلف غدودوں کو بڑھنے اور ورم کو روکنے کے لئے اس کے آیوڈین اجزاء انتہائی موثر ثابت ہوتے ہیں اور اس کے باقاعدہ استعمال سے ٹانسلز بڑھنے نہیں پاتے۔ بعض افراد کو سگریٹ پینے سے گلا مستقل پریشانی کرتا ہے اور ڈاکٹر ان گلٹیوں کا اپریشن کرنے کے علاوہ کوئی علاج تجویز نہیں کرتے۔ شہتوت میں شامل وٹامن سی اور آیوڈین کے اجزاء ان بیماریوں کو دور کر کے ان غدودوں کی نشوونما کیلئے گھریلو دوائی دیتا ہے۔

بلڈ پریشر:

اس کے رس کا ایک گلاس پینے سے قبض ختم اور معدہ تیزابیت میں کمی اور خون کا

دباؤ گھٹ کر کم ہو جاتا ہے۔ دل کی گرمی اور دھڑکن دور کرنے کے لئے آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک گنڈیریاں رات کو شبنم میں رکھ کر صبح بطور ناشتہ چوس لی جائیں تو چند دن میں گرمی دور اور دل مضبوط ہو جائے۔ نیند کا غلبہ کم' طبیعت ہلکی پھلکی اور چڑچڑا پن جاتا رہتا ہے۔

جب گلہ بیٹھ جائے اور آواز سخت ہو جائے تو اس کی پوری کو پانچ سات منٹ بھوبل میں دبا کر چوسنے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔

قے اور مروڑ کیلئے:

جب دست قے آنے لگیں' پیٹ میں مروڑ ہو' دستوں کی راہ خون آنا شروع ہو جائے تو انار کے دانے نچوڑ کر ان کا ایک دو تولہ رس گنے کے ایک چھٹانک رس میں ملا کر گھنٹے گھنٹے بعد پلاتے رہنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

پیپ خون بند:

دانتوں پر لیموں کا رس ملنے سے میل دور ہو کر دانت موتی کی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں پر لیموں کا رس صبح شام لگانے سے پائیریا میں کمی اور خون پیپ دانتوں سے آنا بند ہو جاتی ہے۔

بادی طبیعت والوں کا قبض دور کرنے کیلئے اس کے رس کو جب ہرے پیلے رنگ کی قے تنگ کرنے لگے تو مریض کو اس کا ٹھنڈا رس پلائیں۔ اس کے سنگھانے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے خشک کھانسی میں گنے کو چوسنے سے بلغم تر اور کھانسی میں آسانی ہو جاتی ہے۔

گلٹیوں اور گانٹھوں کیلئے:

جب بدن پر جابجا گلٹیاں اور گانٹھیں نمودار ہو جائیں تو عمر اور مریض کی طاقت کے مطابق ہلیلہ زرد کوٹ کر تین سے نو ماشے صبح پھانک کر اس کیساتھ تین سے چھ چھٹانک تک اس کا رس چند روز تک پلانے سے بڑھے ہوئے غدودوں اور گلٹیوں کا نام نشان مٹ جاتا ہے۔

دانتوں کی صفائی:

گنڈیریاں چوسنے سے نہ صرف ہاضم رطوبت زیادہ مقدار میں معدے میں جاتی ہے۔ بلکہ دانت بھی صاف ہو کر مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے گلنے سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں' گنڈیری چوسنے کے بعد اس کا پھوگ اگر دانتوں پر ملیں تو دانت موتیوں کی طرح چمکنے لگتے ہیں۔

یہی پھوگ اگر مسوڑھوں پر ملایا جائے تو ان میں دوران خون زیادہ تیز ہو جاتا ہے جس سے مضر صحت جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔

یرقان کیلئے:

یرقان کی بیماری جس میں آنکھیں اور پیشاب کی رنگت زرد' بعض مریضوں میں سارا بدن پیلا اور بدن پر خارش بھی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاج کیلئے تین تین گھنٹے بعد گنڈیریاں چوسنے اور دن کے دس گیارہ بجے صرف مولی کے پتوں کا پانی ایک سے تین چھٹانک تک لال شکر سے میٹھا کر کے پلانے سے چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

غذائی ٹانک:

گردوں کو صاف کرنے میں سیب کے فائدے مسلم ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کیلئے یہ ایک انتہائی موثر غذائی ٹانک ہے کیونکہ اس سے قوت حافظہ بڑھتی ہے۔ اس لئے طلبہ اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے لاجواب تحفہ ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت خوشذائقہ چائے تیار ہوتی ہے۔ جو عام استعمال ہونے والی چائے' کافی' قہوہ کی طرح نقصان دہ نہیں بلکہ قوت بخش ہے۔ اگر اس میں لیموں کا رس اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو اس کے فوائد دوگنا ہو جاتے ہیں۔

عمدہ غذا

گرما غذائیت کا بھرپور قدرتی خزانہ ہے۔ متعدد امراض کا قدرتی علاج ہے لاغر

اور کمزور لوگوں کیلئے عمدہ قسم کی غذا ہے۔

ہاتھ پاؤں کی جلن:

گرما کھانے کو ہضم کرتا ہے۔قبض کشا ہے۔گردے کی پتھری کو توڑ دیتا ہے نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔سوزاک کے مریض کو اس کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔کیونکہ اس کے باقاعدہ استعمال سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے اس روگ سے نجات مل جاتی ہے۔گرما ایک صحت بخش پھل بھی ہے اور دوا بھی جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں' اس کے استعمال سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

منہ کی سوجن:

امرود کا گودا تو گندم اور چاول سے قریباً ایک تہائی گلوکوز اپنے اندر رکھنے کی وجہ سے پیٹ بھرنے اور روزمرہ کی دوڑ دھوپ میں چلنے والے ایندھن کا کام دیتا ہے۔

بعض مریض اس خوبصورت پھل کو سونگھیں تو ان کی متلی رفع ہو جاتی ہے۔اگر پیٹ ہلکا اور معدہ آنتوں کو صاف کرنا مطلوب ہو تو امرود نہار منہ کھانے چاہئیں۔

اس کے سوا تولے سے ایک چھٹانک تک پتے ایک سیر پانی میں تین جوش دے کر اسی پانی کو چھان کر غرارے کرنے سے منہ کی سوجن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

پیشاب آور:

اناس کو چھیل کر اس کے بیج نکالیں۔اس کے بعد اس کی قاشیں بنا کر لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر پانی نچوڑیں۔اب اگر یہ پانی ایک سیر ہو تو اس میں عرق گلاب بید مشک' ہر ایک دس تولہ' لیموں کا رس پانچ تولہ اضافہ کر کے تین سیر چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر (برتن کو ڈھک کر) پکائیں۔

یہاں تک کہ شربت پک جائے بوقت ضرورت چار پانچ تولہ شربت عرق گاؤزبان یا تازہ پانی میں ملا کر پئیں۔

دل ودماغ کو تفریح دیتا' پیاس کو بجھاتا ہے اور خوب پیشاب آور ہے۔

تلی کا ورم:

پختہ میٹھے آم کا رس ایک چھٹانک لے کر اس میں ایک تولہ شامل کر کے روزانہ پلائیں۔کچھ عرصہ کے استعمال سے تلی کا درد دور ہو جائے گا۔

میٹھے آم کا رس 5 تولہ' سونٹھ 2 ماشہ (سونٹھ پیس کر رس میں ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں) اس سے ہاضمہ کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

مقوی دماغ:

آم کا تازہ میٹھا رس ایک پاؤ' تازہ دودھ ایک چھٹانک' ادرک کا تازہ رس' چائے کا ایک چمچہ (اگر جی چاہے تو بقدر ذائقہ شکر بھی شامل کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھالیں۔روزانہ اسی طرح تیار کر کے استعمال کرنے سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔مثلاً بے حد مقوی دماغ ہے۔ضعف دماغ کی وجہ سے دائمی درد سر گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔لاغر جسم بھی فربہی میں بدل جاتا ہے۔مولد خون ہے۔

اکسیر سوزاک:

دستوں میں آم کی چھال کا سفوف تازہ پانی کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ چار چار ماشہ کھانے سے آرام آجاتا ہے۔یہی چھال رات کو ایک تولہ کے قریب لے کر پانی میں بھگو دیں اور صبح کو پی لیں۔چالیس روز تک مسلسل یہی عمل دہرانے سے سوزاک میں انتہائی فائدہ مند ہے۔

گردے مثانے کیلئے:

انگور بلاشبہ ایک مفید پھل ہے روزانہ بلاناغہ ایک پاؤ انگور صبح وشام استعمال کرنا گردے اور مثانے کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔جسمانی طور پر کمزور اشخاص انگوروں

کے موسم میں انگور کھائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ میں دو چمچے شہد ملا کر پی لیا کریں۔ چند ہی دنوں میں صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔

مرگی ہسٹریا:

مرگی اور ہسٹریا میں انگور کا رس حیرت انگیز طور پر مفید ہے۔ مرگی کے مریض کو تازہ انگوروں کا رس پانچ تولہ مقدار میں دن میں تین بار متواتر تین ماہ تک پلانا مرگی کے مریض کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

خوبصورتی کیلئے:

انگور کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے رنگ نکھرتا ہے۔ بچوں کو صحت مند، طاقتور اور خوبصورت بنانے کیلئے مندرجہ بالا طریقہ استعمال کریں۔

سوزاک:

کیلے کی جڑ کے پانی میں گھی اور شکر ملا کر پینے سے سوزاک کے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

شدت پیاس:

گرمی کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو کیلے کے استعمال سے تشنگی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ:

کیلے کی جڑ کے پانی میں سہاگہ بریاں اور شورہ حل کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

بدن کی خشکی:

بدن کی خشکی کو دور کرنے میں کیلا اکسیری صفات کا حامل ہے اس کے اثرات

بعض امراض میں اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ ذیل میں قارئین کی معلومات کے لئے چند ایک طبی خواص پیش کئے جاتے ہیں جو یقیناً فائدہ مند ہوں گے۔

جریان خون:

طب یونانی اور آیورویدک یہ کہتی ہے کہ کیلے کے تنے کا رس خون آنے کو بند کر دیتا ہے۔ اگر خون کی قے آتی ہو تو کیلا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نکسیر:

کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے نکسیر کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔

☆☆☆

پھولوں سے علاج

امراض چشم:

گلاب کے پھول کو کیسر (زعفران) رسونت اور مصبر کیساتھ پیس کر آنکھوں پر لگانے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔ آشوب چشم کے لئے اکسیر ہے اور جیدالاثر ہے۔

آنکھوں کی چبھن:

گل بنفشہ اور برگ خطمی چھ چھ ماشہ ماشہ میں جوش دے کر بھپارہ دینے سے آنکھوں کی چبھن دور ہو جاتی ہے۔

بنفشہ کے تازہ پھول لے کر کھرل میں خوب باریک پیس لیں اور سوجی ہوئی آنکھوں کے گرد لیپ کریں۔ آنکھوں کی چھوٹی موٹی کئی بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں۔

یہ نسخہ آنکھوں کی جلن اور چبھن کیلئے جادو اثر ہے۔

نسخہ:

آدھ سیر پانی میں گل بنفشہ بقدر ایک تولہ ڈال کر جوش دیں جب چھٹانک بھر پانی باقی رہ جائے تو مل چھان کر اس کا لعاب نکال لیں۔ پھر اس میں ایک چھٹانک روغن گل ملا کر نیم گرم کر کے کان میں پٹکائیں۔ کان درد اور پیپ وغیرہ کے دفعیہ کے لئے اکسیر ہے۔

قوت شامہ:

قوت شامہ کی کمزوری کے ازالہ کیلئے گلاب کے تازہ پھول کو سونگھنا بڑا مفید ہے اس سے قوت شامہ تیز ہوتی ہے۔

ناک کی بدبو:

تازہ گل بنفشہ اور گل سرخ مسلسل سونگھنے سے ناک کی بدبو بالکل دور ہو جاتی ہے۔ ناک کی بدبو دور کرنے کے لئے یہ ایک بہترین دوائی ہے۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں لیکن مشہور عام یہ ہیں۔

مفرح قلب:

یہ گلقند دل کی جلن کو بھی دور کرتی ہے۔ اس کا شربت مفرح قلب ہے۔ گڑھل کے ایک سیر پھولوں میں دس سیر پانی ڈال کر دن رات بھگو کر دوسرے دن عرق کشید کریں۔ یہ عرق ایک سے تین چھٹانک تک لیں اور اس کے ساتھ کشتہ صدف اور مروارید دو رتی یا جواہر مرہ دو چار چاول کھانا دل کو تقویت دیتا ہے۔ اس سے دل کا ہول دور ہوتا ہے۔

اکسیر مالیخولیا:

عرق گڑھل دس تولہ، سنگترے یا مالٹے کے دس تولہ رس کے ساتھ کھانے سے مراق، مالیخولیا کا مرض اچھا ہو جاتا ہے اور اس مرض کے لئے اکسیر ہے۔

پیشاب میں تیزابیت:

جب پیشاب میں تیزابیت بڑھ جائے اور پیشاب جلن کے ساتھ تھوڑا تھوڑا خارج ہونے لگے تو گڑھل کے ایک تولہ پتے رات کو ایک پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو مل چھان کر گڑ کی شکر یا شربت بزوری ملا کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔

شدت پیاس میں گڑھل کے پانچ چھ پھول کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور طبیعت فرحت پاتی ہے۔

دافع سوزاک:

گڑھل کے پھول دافع سوزاک بھی ہیں۔سوزاک ہو جائے تو پہلے دن ایک گڑھل کا پھول ایک چھوٹے بتاشے کے ساتھ کھا کر دہی کی لسی یا گنے کا رس پی لیں دوسرے دن دو پھول دو بتاشے۔اس طرح پانچ پھولوں کے بعد چھٹے روز سے ایک ایک پھول اور بتاشہ کم کرتے جائیں۔سوزاک رفع ہو جائیگا۔

امراض گردہ:

چمپا کے پھول امراض گردہ اور سوزاک میں بہت مفید ہیں۔

اس کے پھولوں کا سفوف یا گلقند پیشاب آور ہے۔

درد شقیقہ:

چمپا کے پھول درد شقیقہ کے لئے اکسیر ہیں۔اس کے پھولوں کو رگڑ کر پیشانی پر لیپ کرنے سے درد شقیقہ کو افاقہ ہوتا ہے۔اس کے پھولوں کا پانی نچوڑ کر مریض شقیقہ کی ناک میں ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فالج'لقوہ'تشنج کیلئے:

روغن یاسمین فالج'لقوہ وجع المفاصل اور عرق النساء کے لئے بہت مفید ہے۔تشنج کو دور کرتا ہے۔

اکسیر کنٹھ مالا:

1۔ گیندے کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے کنٹھ مالا یعنی خنازیر کو نافع ہے۔گلٹیاں اندر ہی جذب ہو جاتی ہیں۔

2۔ گیندے کے بیجوں کو سفوف بنا کر بقدر 9 ماشہ کھانا بھی کنٹھ مالا کے لئے بہت مفید ہے۔قاطع کنٹھ مالا ہے

مصفی خون:

چمپا کے پھول مصفی خون ہوتے ہیں۔خون کی تیزابیت اور سمی مادوں کو دور کرتے ہیں۔

تبخیر معدہ:

گل مولسری کے پھولوں کی گلقند پرانے سردرد'قبض'اختلاج قلب اور تبخیر معدہ کے لئے مفید ہے۔

سر کا بھاری پن:

گل مولسری کے خشک کئے ہوئے پھولوں کی نسوار لینے سے دماغ اور کنپٹیوں میں رکی ہوئی رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔سر کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔

گل مولسری کے پھول چلم میں بھر کر بطور حقہ کش لگائیں تو سر کے چکر'بوجھ اور غنودگی زیادہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

بچھو کاٹے کیلئے اکسیر:

اگر کسی جگہ بچھو کاٹ جائے تو مولسری کے پھول کا رس لگائے سے درد کی لہریں اٹھنا بند ہو جاتی ہیں۔

فالج و درد کمر کیلئے:

سوہانجنے کی پھلیوں کو جب ابھی وہ کچی ہوں پانی میں جوش دینے کے بعد روغن تلخ'نمک اور رائی ملا کر تین چار روز تک دھوپ میں رکھ دیں۔یہ فالج'لقوہ'وجع المفاصل'درد کمر اور کم بھوک میں مفید نسخہ ہے۔

سوہانجنے کے پھولوں اور پھلیوں کا اچار ترش ہونے کے باوجود اعصاب کو ضرر نہیں پہنچاتا۔

بچھو بھڑ کے کاٹے کا علاج:

جب آم کے پھول یعنی بور خوشبو دینے لگے تو اس کو توڑ کر اپنی دونوں ہتھیلیوں میں خوب ملیں۔اس کے بعد تین چار گھنٹے ہاتھ نہ دھوئیں
ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر آجاتی ہے۔جو کہ جادو سے کم نہیں۔جس جگہ بچھو' بھڑ وغیرہ کاٹ جائے اس جگہ ہاتھ رکھ دینے سے درد اور جلن فوراً دور ہوجاتی ہے ہاتھوں میں یہ تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔

داد چنبل:

آموں کا بور رگڑ کر داد چنبل اور چھاجن پر لگانے سے ان جلدی امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

آم کے بور کو پانی میں رگڑ کر بچھو کے کاٹے پر لیپ کرنے سے زہر اور درد دور ہو جاتا ہے۔

جریان:

آم کے بور کا سفوف حسب ضرورت تیار کریں۔روزانہ صبح کے وقت مریض کو شکر کے ہمراہ کھلائیں۔جریان کا مرض دور ہوجائے گا۔

مغلظ منی:

آم کے پھول کوٹ پیس کر سفوف بنا کر ہم وزن شکر ملا کر ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام پھنکا دیا کریں۔یہ نسخہ بے حد مغلظ منی ہے۔

دافع سوزاک:

آم کے خشک پھول' الائچی خورد' بھنگرہ سفید پھول والا جو تالابوں کے کنارے اکثر پیدا ہوتا ہے۔تمام اشیاء مساوی الوزن لے کر سفوف تیار کر کے کسی شیشی میں محفوظ کر

لیں اور صبح کے وقت نہار منہ اس سفوف کا ایک تولہ پھنکی دیا کریں۔دافع سوزاک ہے۔

ہچکی و زکام:

آم کے بور کی چائے پینے سے نزلہ' زکام' کمزوری دماغ اور ہچکی دور ہوجاتی ہے۔

پیچش:

آم کے بور کی چائے دست پیچش اور سنگرہنی کے مریضوں کو بغیر دودھ کے استعمال کرنی چاہیے۔

سیاہ بال:

آم کا بورہ اور پتے خشک کر کے باریک پیس لیں۔چند روز کے استعمال سے بال سیاہ ہوجائیں گے۔

اکسیر داد چنبل:

یاسمین کے پھولوں کا رس صندل اور کافور کے ساتھ رگڑ کر لگانا داد چنبل کے لئے اکسیر ہے۔

اکسیر خارش:

ایک تولہ روغن یاسمین اور سفید دال 6 ماشہ باریک پیس کر بطریق معروف مرہم بنائیں۔خشک اور تر خارش کے لئے بے حد مفید ہے۔

پرانی چنبل:

گل بارسنگھار کی تازہ کونپلوں کو پیس کر دہی ملا کر لیپ کرنے سے پرانی چنبل رفع ہوجاتی ہے۔

مفید اسہال:

چرونجی کے درخت کی چھال سے ایک قسم کی گوند نکلتی ہے جو تاثیر میں قابض و حابس ہوتی ہے۔اس کو اسہال کی صورت میں اطباء وحکماء استعمال کرتے ہیں۔

اس کے بیجوں سے تیل نکلتا ہے جو کہ معالجاتی اور شفائی خواص کا حامل ہوتا ہے۔

اسے اطباء کو مختلف عوارض میں استعمال کرتے ہیں۔

گرمی دانوں کیلئے:

چرونجی کے تازہ پھل کے گودے کو پیس کر جلد پر ضماد کرنے سے دھدری دور ہوتی ہے۔اس سے مہاسوں، گرمی دانوں اور خارش وغیرہ کو بھی افاقہ ہوتا ہے۔

پسلی کا درد:

چرونجی کی گوند بکری کے دودھ میں جوش دے کر پلانے سے پسلی کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر 1:

معتدی خارش کو دور کرنے کیلئے تارامیرا کے تیل کی مالش کرنے سے ہر طرح کی خارش دور ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر 2:

خارش سے پریشان مریض اس کے پھول اور بیج روزانہ سوا تولہ استعمال کریں تو خارش دور ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر 3:

خارش زدہ مقام کو تارامیرا کا تیل چپڑ کر گھنٹہ دو گھنٹہ تک کھلا چھوڑ دیں تو یہ موذی مرض دور ہو جاتا ہے یہ درست ہے کہ اس کا تیل جہاں بدن پر لگایا جائے وہاں جلن اور چبھن

ضرور کرتا ہے۔لیکن اس کے فوائد اور اثرات بھی نہایت جید لااثر ہیں۔فوراً فائدہ ہوتا ہے۔خارش کو تو یہ تیل جڑ بیخ سے اڑا دیتا ہے۔خارش کے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے تارامیرا کا تیل بہترین جراثیم کش ہے۔

قدرتی خضاب:

گل نیلوفر کو دودھ میں ملا کر ایک ماہ تک زمین میں دفن رکھ کر اس کا گھی نکال لیں۔ بالوں کو لگائیں۔بالوں کو کالے کرنے کا بہترین قدرتی خضاب ہے۔

رفع خارش:

چرونجی کے پھولوں کا عرق ہر طرح کی جلدی خارش کیلئے مفید ہے۔اس سے ہر طرح کی خارش رفع ہوتی ہے۔

اکسیر ناک:

چرونجی کے پھولوں کے عرق گلاب اور آب لیموں میں آمیز کر کے دو چار قطرے پی لیا جائے تو اس سے خناق کو افاقہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ عروق کا یہی آمیزہ یعنی چرونجی، گلاب اور آب لیموں پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔کرم کش ہے۔آنتوں سے بقول حکماء بینائی پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔اس کے تازہ پھولوں کا رس شہد میں ملا کر بچوں کو امراض گلو میں چٹایا جاتا ہے۔

اکسیر اندھراتا:

چرونجی کے پھولوں میں قدرت نے بہت سے اثرات پوشیدہ و مضمر رکھے ہیں اس کے تازہ پھولوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے رتوندھا، اندھراتا اور آنکھ سے پانی بہنا وغیرہ دور ہوتا ہے اس کا مسلسل استعمال آنکھوں کی بینائی کافی حد تک تیز کرتا ہے۔

موٹاپا دور:

جب پیٹ بڑھ کر توند نکل آئے تو ایک مہینہ تک ناشتے میں صرف دودھ' چائے یا لیموں کی سکنجبین کے ساتھ اس کے پھولوں کا گلقند آدھ چھٹانک کھانے سے موٹاپا دور ہو جاتا ہے۔

اکسیر تبخیر معدہ:

اس کے پھولوں کا گلقند ایک تولہ صبح ناشتہ کے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے تبخیر معدہ میں مفید ہے۔اس سے تبخیر کم ہوتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

بینائی کی کمزوری:

اگر ایک ماہ تک متواتر منڈی بوٹی استعمال کر لی جائے۔خاص کر اس کے پھول تو آنکھوں کی بینائی کمزور نہیں ہونے پاتی۔

منڈی بوٹی کا استعمال کرنے والے کے قریب آنکھوں کی کوئی بیماری نہیں آتی۔ بلکہ اس کے استعمال سے آنکھیں ہمیشہ تندرست رہتی ہیں۔

آنکھیں دکھنا:

موسم بہار میں بنفشہ بھر اگر روزانہ منڈی بوٹی کے تازہ پھول علی الصبح نہار منہ استعمال کر لئے جائیں تو اس کے اثر سے سال بھر آنکھیں دکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

منڈی بوٹی کے غنچے یعنی بن کھلے پھول سمیر گدا کہلاتے ہیں۔ان کی اگر بھجیا بنا کر کھائی جائے تو آنکھوں کی ہر بیماری کیلئے اکسیر بے نظیر ہیں۔

اکسیر آشوب چشم:

آنکھوں کا عارضہ خواہ کیسی ہی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہو' منڈی بوٹی کے پھولوں کا استعمال حیرت انگیز حد تک مفید ثابت ہوتا ہے۔آنکھوں کا ہر عارضہ ٹھیک

ہو جاتا ہے۔

دکھتی ہوئی آنکھوں کے لئے منڈی بوٹی کے پھولوں کی ڈوڈیاں بڑا ہی موثر علاج ہیں۔اس کی تازہ ڈوڈیاں لے کر چبائے بغیر نگل لیں۔یاد رہے کہ چبانے سے یہ مقصد مفقود ہو جائے گا۔قدیم طبی کتابوں میں لکھا ہے کہ جتنی ڈوڈیاں نگلی جائیں گی شرطیہ طور پر آشوب چشم کا عارضہ نہ ہوگا۔

خرابی خون:

خراب خون سے پیدا شدہ کئی ایک بیماریوں میں دوسری ادویہ کی آمیزش سے یہ بوٹی عجیب وغریب فوائد کی حامل ہے۔

اکسیر کمر درد:

منڈی بوٹی کے پھول سائے میں سکھا لیں۔انہیں پیس کر سفوف بنا لیں۔روزانہ چائے کے ساتھ اس سفوف کے ایک دو چمچے کھاتے رہیں اس سے بدن طاقتور' رنگ سرخ' کمر مضبوط اور بدن کی تھکان دور ہوتی ہے۔کمر کے درد میں مارچ اپریل کے دنوں میں اس کے پھول پورا ایک مہینہ کھائیں۔کمر درد دور ہو جائے گا۔

قبض کشا:

املتاس پھولوں کی خوشبو کو دور کرنے کی خاصیت رکھتی ہے اور اس کے باقی اجزاء میں بھی یہ خاصیت پائی جاتی ہے۔

پیچش:

املتاس کے پھولوں میں موسم گرما میں ہونے والے مروڑوں اور پیچش کی شکایت کو رفع کرنے کی قدرتی خاصیت موجود ہے۔

اختلاج قلب:

طب کی قدیم کتابوں میں لکھا ہے کہ ہارسنگھار کے پھولوں کا ہار پہننے سے اختلاج قلب کا فائدہ ہوتا ہے۔دل کے جملہ امراض میں نافع ہے۔

خونی بواسیر:

خونی بواسیر میں ہارسنگھار کے چھ ماشہ پتے تین عدد سیاہ مرچ کے ساتھ پانی میں رگڑ کر چھان کر تین چار مرتبہ پلانے سے بواسیری خون بند ہو جاتا ہے۔

شدت پیاس:

ہارسنگھار کا پھول مزاج کے لحاظ سے سرد خشک ہے۔پیاس کی شدت کم کرتا ہے۔

خونی بواسیر:

خونی بواسیر میں سرکنڈہ کے پھول اکسیر بے نظیر ہیں۔بواسیر کے مرض میں مقعد میں جلن اور کھجلی ہوا کرتی ہے جو مریض کو بڑا پریشان کرتی ہے۔اس کے لیے سرکنڈے کے پھولوں کا زوداثر بے نظیر نسخہ یہ ہے۔

سرکنڈے کے پھول چلم میں رکھ کر حقے کی طرح ان کا دھواں اندر کھینچنے سے خون، خارش اور جلن بند ہو جاتی ہے۔

پیدائش میں آسانی:

کیسر کے پھول دردزہ کی حالت میں ساڑھے چار ماشہ تھوڑے سے پانی میں حل کر کے پلانے سے بچہ کی پیدائش میں آسانی ہوتی ہے زچہ کے بچہ جننے میں دشواری کی حالت میں اس کے شکم پر باندھنے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے۔اس کے کھانے سے طبیعت میں فرحت اور بالیدگی پیدا ہوتی ہے۔

اکسیر سستی اور نامردی:

طلائے گل یاسمین سستی نامردی کے لئے اکسیر بے نظیر ہے طلاء تیار کرنے کی ترکیب درج ذیل ہے۔

اجزاء:

روغن بیدانجیر — آدھ پاؤ
روغن چنبیلی — آدھ پاؤ
منسل — پانچ تولہ

ترکیب تیاری:

منسل کو باریک پیس کر روغن ملائیں۔دونوں برابر کھرل کریں۔اس طلاء کو عضو مخصوص پر لگائیں۔اگر آبلہ پڑ جائے تو اس پر مکھن لگائیں۔

تپ دق:

گل یاسمین سے تیار کردہ کشتہ چاندی ضعف قلب، خفقان، جریان اور تپ دق کے لئے مجرب ہے اور بعض اطباء کے نزدیک یہ کشتہ سیلان الرحم اور سلسل بول کیلئے بھی مفید ہے۔

جریان واحتلام:

ستیاناسی کے پھول کثرت جریان واحتلام کو دور کرتے ہیں۔

مغلظ ماہ منویہ ہیں۔

منی کو مغلظ اور گاڑھا کرتے ہیں۔

مقوی باہ ہیں۔باہ کو تقویت دیتے ہیں۔

ملیریا سے ازالہ:

ملیریا کے ازالہ کے لئے سورج مکھی کے پھولوں کا گلقند، کونین اور پیراسٹامول

سے زیادہ موثر ثابت ہوا ہے اور اس کی حتمی دوا کا درجہ رکھتا ہے۔

سورج مکھی کے پھولوں کا گلقند ہر قسم کے بخاروں کے دفعیہ کے لئے بے حد موثر ثابت ہوا ہے۔

حلق میں خارش:

حلق میں خارش رہتی ہو تو سورج مکھی کے پھولوں کی گلقند کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

سورج مکھی کی پنکھڑیاں کھانے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ طبیعت ٹھیک ہو جاتی ہے اور معدے کا فعل درست ہو جاتا ہے۔

منہ کے چھالے مسوڑھے:

گلاب کے پھولوں کو جوش دے کر اس کے پانی میں یا اس کے عرق سے کلیاں کرنے سے منہ کے چھالے رفع ہو جاتے ہیں۔

گلاب کی پنکھڑیوں کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ متورم مسوڑھے کے لئے بھی مفید ہے۔

منہ اور حلق:

برگ یاسمین کو پانی میں جوش دے کر چھان کر قدرے شہد ملا کر غرارہ کرنا منہ اور حلق کی اکثر تکالیف کو دور کرتا ہے۔

اس کے جوشاندے کا غرغرہ کرنا دانت درد اور منہ آنے میں بہت مفید ہے۔

مقوی دل و دماغ:

سیب کے پھولوں کی بھینی بھینی مہک مقوی دل و دماغ ہے دل کے ہول اور اختلاج کو دور کرتی ہے۔

اکسیر جذام:

سیب کا رس چار تولے سیب کے پھولوں کا رس چار تولے اور بھیڑ کا دودھ چار تولے اور بھیڑ کا دودھ چار تولے ملا کر ذرا سا گرم کریں اور پن کر روزانہ جذام کے مریض کو پلائیں۔ دس پندرہ دن کے استعمال سے جذام سے دور ہو جائے گا۔

پرانی کھانسی:

سیب کے پھول لے کر کوٹیں اور صاف رومال سے ان کا پانی نچوڑ کر قدرے مصری ملا کر صبح کے وقت پلائیں۔ چند یوم کے استعمال سے کھانسی رفع ہو جائے گی۔ خاص طور پر پرانی کھانسی۔

بے خوابی:

تین ماشہ بہیدانہ پوٹلی میں باندھ کر تین چھٹانک پختہ سیب کے رس میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اس کے استعمال سے بے خوابی کا عارضہ قطعی طور پر دور ہو جاتا ہے۔

جگر، معدہ، دماغ اور دل کیلئے:

سیب کے پھول اور چینی ہم وزن لے کر کوٹ کر یکجان کر لیں۔ اور برتن میں بند کر کے چالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ سیب کے پھولوں کا گلقند تیار ہے۔ جو اپنی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ یہ گلقند معدہ، جگر، دماغ اور دل کے امراض میں بہت مفید ہے۔

اختلاج قلب:

سیب کے گلقند میں کشتہ یشب ایک رتی ملا کر کھانے سے مرض خفقان دور ہو جاتا ہے۔ یہی نسخہ اختلاج قلب میں بھی از حد مفید ہے۔

تریاق زہر:

سیب کے پھولوں کو اچھی طرح کھرل کر کے بچھو کے کاٹے پر لیپ کریں۔ درد کی

لہریں اٹھنا بند ہو جائیں گی۔

دکھتی آنکھ کیلئے:

سیب کے پھولوں کو کوٹ کر نغدہ بنا کر دکھتی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے ململ پٹی باندھ دیں۔ بہت جلد افاقہ ہوگا۔

اکسیر سوزاک یعنی قرحہ:

درج ذیل نسخہ کا استعمال سوزاک میں اکسیر بے نظیر ہے۔

اجزاء

ریوند چینی — قلمی شورہ — سفید زیرہ

ترکیب تیاری:

سرکنڈے کے پھول یا جڑ کا چھلکا ایک دو تولے رات کو گلاس بھر پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر میٹھا کر کے مذکورہ بالا ادویہ کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔ جملہ ادویہ کوٹ پیس کر نہایت باریک سفوف تیار کر لیں۔ مقدار خوراک تین ماشہ۔ چند روز پھانکنے سے پرانے سوزاک یعنی قرحہ اور تازہ سوزاک کو افاقہ ہوتا ہے۔

تیزابیت وقبض:

سنگترے کے پھولوں کا بھی گلقند تیار کیا جاتا ہے۔ جو معدے کی تیزابیت کے لئے موثر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے انتڑیوں میں رکے ہوئے فضلات خارج ہو کر قبض رفع ہو جاتی ہے۔

حیض کا عارضہ:

گل نیلوفر اور ملتانی مٹی دونوں ہموزن لے کر اس میں ہموزن شکر حل کر کے روزانہ چھ تا آٹھ ماشہ استعمال کرنے سے حیض کی زیادتی رک جاتی ہے۔ حابس حیض ہے

۔اس کے استعمال سے ماہواری میں خون زیادہ آنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ہار سنگھار کے پھول بھی عورتوں کی ماہواری میں زیادتی خون کو دور کرتے ہیں۔

ایام سے تین روز پہلے اس کے تازہ پھولوں کا جوشاندہ تین چار مرتبہ پینے سے ماہواری میں زیادہ خون نہیں آتا۔

اختلاج قلب:

ہار سنگھار کے پھولوں کی گلقند اختلاج قلب میں مفید ہے۔ گرمی کے اثرات کو دور کرتی ہے۔

اکسیر اسہال:

انار کے پھولوں کے ساتھ درج ذیل ادویہ ملا کر سفوف بنا کر بچوں کے ہرے دستوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ اس کا نسخہ درج ذیل ہے۔

اجزاء:

انار کے پھول — الائچی ہری

پوست انار ہم وزن — زیرہ سفید ہم وزن

آملہ — کتھ سفید

تیاری واستعمال: کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ دورتی ہمراہ بدرقہ مناسب استعمال کرائیں۔ نہ صرف ہرے بلکہ بچوں کے ہر قسم کے اسہال کیلئے مفید ہے۔

مسلسل بول کا عارضہ:

ایک پاؤ پانی میں تین ماشہ انار کی جڑ کا چھلکا اور اتنی ہی مقدار انار کے پھول ڈال کر جوش دیں۔

جب پانی آدھا ہو جائے تو چھان کر پلائیں۔ چند روز کے استعمال سے مسلسل

بول کا عارضہ رفع ہو جائے گا۔

زہریلے پن کا تریاق:

انار کے درخت سے سانپ' بچھو اور دیگر زہریلے کیڑے دور بھاگتے ہیں۔اس لئے اکثر پرندے گھونسلے اس درخت پر بناتے ہیں۔اس سے معلوم ہوا کہ اس میں تریاق ہے۔بھڑ وغیرہ کے کاٹے پر برگ انار پیس کر لگانے سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔

سیلان الرحم:

گلاب کے تازہ غنچوں کے جوشاندہ کا حقنہ قروع امعاء کو مندمل کرتا ہے سیلان الرحم اور اندام نہانی کی بو کو دور کرتا ہے۔

مثانے کی پتھری:

سوہانجنے کا مصلح سرکہ اور مقدار خوراک ایک سے ڈیڑھ تولہ ہے سوہانجنے کی پھلیاں دو چھٹانک رات کو پانی میں بھگو دیں۔صبح کو دو چھٹانک گوکھرو اس میں ملا کر گوشت یا قیمے میں پکا کر دو تین ہفتے کھانے سے گردے اور مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ کر کے خارج کرنے کا یہ ایک آزمودہ اور مجرب نسخہ ہے۔

سوہانجنے کا پودا پھولوں کی رنگت کے اعتبار سے سفید' زرد اور سرخ تین قسم کا ہوتا ہے اور تینوں قسم کے پھول استعمال کئے جاتے ہیں اور یکسر شفائی اہمیت رکھتے ہیں۔

(بشکریہ گلدستہ طب وصحت مولفہ حکیم نور احمد صاحب)

نسخہ نمبر 2:

گردے اور مثانے میں جب کوئی پتھری جمع ہو کر پریشان کرے پیشاب آئے۔درد گردہ کے دورے تنگ کریں تو سرکنڈہ کے ایک سیر پھول دس سیر پانی میں متواتر پانی میں دو دن بھگو دیں۔اس کے بعد آگ پر رکھ دیں۔آدھا پانی رہ جانے پر آگ سے اتار کر خوب مل چھان کر دوبارہ ہلکی آنچ پر پکا کر اس کو اس قدر گاڑھا کر لیں کہ اس کی گولیاں

بن جائیں۔خشک ہونے پر مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال ومنافع:

ایک ایک گولی تین گھنٹے بعد استعمال کرنے سے چند روز میں اللہ تعالیٰ کی قدرت سے گردے صاف ہو جائیں گے۔پیشاب جاری ہو جائے گا۔پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر خارج ہو جائے گی۔اگر پتھری بڑی یا دو چار پتھریاں جمع ہوں تو ان گولیوں کے ساتھ صبح شام چار چار چند روز اسے چند ہفتے کھلانے سے پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہیں اور درد رفع ہو جاتا ہے۔گردے صاف ہو کر پیشاب جاری ہو جانے سے طبیعت میں سکون آ جاتا ہے۔

اکسیر مردانہ کمزوریاں:

برگد کے پھولوں سے تیار کردہ گلقند مردانہ کمزوریوں اور ضعفی بیماریوں کا تیر بہدف علاج ہے۔مثلاً

1۔ جریان کے عارضہ کو دور کرتا ہے۔

2۔ رقت منی اور سرعت انزال جیسی بیماریوں میں از حد مفید ہے۔

3۔ امساک پیدا کرتا ہے۔ممسک ہے۔

4۔ مغلظ ومتولد منی ہے۔منی پیدا کرتا ہے اور اس کو خاصی حد تک گاڑھا بھی کرتا ہے۔

5۔ ناقص مادہ تولید جس میں اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہو اس کو گاڑھا بھی کرتا ہے۔

6۔ یہ ایک مقوی باہ ٹانک ہے۔ایورویدک میں مکردھوج کا درجہ دیا گیا ہے۔

7۔ برگد کے پھول کا گلقند بھی دوگنا کھانڈ ملا کر بطرق معروف تیار کیا جاتا ہے اور مذکورہ بالا عوارض میں مقدار اس کی چھ ماشہ صبح وشام دودھ کے ساتھ ہے۔

قے بند کرنا:

انار کے پھول اور انگور کے پتے پیس کر معدہ پر لیپ کرنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔

ناک کی پھنسیاں:

انار کے پھولوں کا پانی نکال کر اگر ناک میں ٹپکایا جائے تو جو پھنسیاں ناک میں نکل آتی ہیں چند بار پانی ٹپکانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

انار کے پھول اور اس کی جڑ کو جوش دے کر سکنجبین سرکہ ملا کر پینے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں۔

سنگرہنی کا مرض:

انار کے پھول اور انار کے چھلکے کو اگر پانی میں جوش دے کر استعمال کیا جائے تو سنگرہنی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

اکسیر بلڈ پریشر:

گرمی کے موسم میں ہونے والے بخاروں میں املتاس کا گلقند ایک سے تولہ تک استعمال کرنے سے موٹاپا دور ہوتا ہے اس کے پھولوں کا گلقند تیار کرنے کا بھی وہی طریقہ جو پہلے گلاب اور گڑھل کے پھولوں وغیرہ کے گلقند تیار کرنے کے لئے بیان کیا گیا ہے۔ جسے روزانہ ایک سے دو تولہ تک استعمال کرنے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ شریانوں کی قدرتی لچک بحال ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر دور ہو جاتا ہے۔

خونی و بادی بواسیر:

ہارسنگھار کے سوکھے پھول، دھنیا، سونف، بڑی الائچی، ہم وزن پیس کر یہ سفوف روزانہ تین سے چھ ماشے تک صبح و شام دودھ، لسی، دہی یا مکھن میں ملا کر کھانے سے خونی اور

بادی بواسیر رفع ہو جاتی ہے۔

تبخیر معدہ، پیٹ کا درد:

سوہانجنے کی پھلیوں اور مولی کا اچار تبخیر معدہ، پیٹ درد اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مفید ہے۔ اس کے پھولوں، پھلیوں اور پتوں کو سرد بلغمی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کرم شکم:

سوہانجنا کے پھول کرم شکم کو ہلاک کرتے ہیں اور درد شکم کو بھی دور کرتے یں اور بھوک لگاتے ہیں۔ اس کی پھلیوں اور پھولوں کو سرکہ میں ڈال کر استعمال کرنے سے درد شکم جاتی رہتی ہے۔

☆☆☆

سبزیوں سے علاج

سبزیاں صرف پکانے کی چیز ہی نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے انسانی جسم کی نشوونما کے لئے ایک حسین نعمت ہیں۔ مختلف موسموں میں موسمی اثرات کے مطابق ان کا وجود ہی اس بات کی دلیل ہے کہ یہ اپنے اپنے اثرات انسانی جسم پر چھوڑتی ہیں۔

ان سے بہت سی بیماریوں کے علاج بھی ہوتے ہیں جن سے ایک عام آدمی واقف نہیں۔ اسی خیال کے پیش نظر ذیل میں چند بیماریوں اور سبزیوں سے ان کے علاج کے بارے میں تفصیل دی جا رہی ہے جو یقیناً عام قاری کے لیے مفید ثابت ہوگی اور خصوصاً ان لوگوں کے لئے بھی جو معمولی معمولی تکالیف پر ہزاروں روپے ڈاکٹروں کی نذر کر دیتے ہیں۔

بلڈ پریشر:

پیٹھا کا مربہ بلڈ پریشر کے مرض کے لئے اکسیر اعظم ہے۔ یہ خون کے جوش کو کم کرتا ہے اور گرمی کے لئے انتہائی مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو ختم کر دینے میں پیٹھا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کے لئے پیٹھے کا حلوہ بے حد مفید ہے۔ نیز قوت باہ کے لئے بھی پیٹھا بہت مفید ہے۔ یہ ہڈیوں کی پرورش کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے اور نیند لاتا ہے۔

زہروں کا تریاق:

پیٹھا زہروں کا تریاق ہے اس سے جسمانی زہر تحلیل ہو جاتے ہیں یہ جگر کے لئے بھی مفید ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیٹھا صالح خون پیدا کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم

کرتا ہے۔

اسہال بند ہونا:

1۔ آنتوں کو کچنار اور اس کا اچار طاقت دیتا ہے اور اس کے کھانے سے اسہال بند ہو جاتے ہیں۔

2۔ اس کی کلیوں کا سالن بواسیر، کھانسی اور اسہال کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

زہروں کے لئے ککوڑہ تریاق اور بواسیر کے لئے بھی موزوں اور کامیاب علاج ہے۔ متواتر استعمال کرنے سے عام زہریلی چیز اثر نہیں کرتی۔

شوگر مجرب علاج:

کریلا مقوی معدہ ہے اور قاتل کرم شکم ہے۔ فالج، لقوہ، استر خواد، وجع مفاصل، نقرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلودھر کو مفید ہے۔

علاج نمبر 2:

کریلا قبض کشا ہے اور جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو تبدریج خارج کر دیتا ہے۔ کریلے کے نمکیات انسانی مشینری میں اس کمی کا بھی تدراک کرتے ہیں جو پسینہ کیصورت میں نمک خارج ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔

شوگر کے مرض میں کریلا کھائیں تو اکسیر ہے۔ اس کو کچا کوٹ کر اس کا پانی نہار منہ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ چونکہ یہ کڑوا ہوتا ہے اس لئے حسب ضرورت نمک استعمال کر سکتے ہیں۔ بواسیر کے لئے بھی مجرب آزمودہ نسخہ ہے۔

تبخیر معدہ:

کچنار کے پھل کو پکا کر کھانے سے تبخیر معدہ کے پرانے اور لا علاج مرض کو انشاءاللہ شفاء ہو جاتی ہے۔

امراض زنانہ میں کچنار سب سے بہتر اور کامیاب دوا ہے۔ کنٹھ مالا تبخیر کی بیماری

میں اسے کھانے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

سوزاک:

گاجر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور سوزاک ختم ہو جاتا ہے۔

گاجر گردہ ومثانہ کی پتھری کو توڑ کر جسم سے پیشاب کے راستے خارج کرنے میں کارآمد ترین سبزی ہے۔

پیشاب آور:

توری قبض کشا ہے۔ بواسیر کو درست کر دیتی ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ خود یہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ خون اور گرمی کے جوش کو ختم کر دیتی ہے۔ بلڈ پریشر کے لئے اکسیر ہے۔

بواسیر وسوزش پیشاب:

بواسیر سوزاک اور سوزش پیشاب کے لئے توری بے حد مفید ہے۔ حرارت کو تسکین دینے میں توری سب سے بہترین سبزی ہے۔ معدے کی گرمی کو درست کر دیتی ہے۔ نکسیر میں استعمال کرنے سے یہ مرض جاتا رہتا ہے۔ جسم کے فاسد مادوں کو پیشاب کے ذریعے خارج کرتی رہتی ہے۔ طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔ سرد مزاج لوگوں کے لئے یہ مفید سبزی نہیں ہے۔

خونی قے:

اگرچہ گوبھی معدہ میں سب سے زیادہ ہوا پیدا کرتی ہے مگر مقوی باہ ہے۔ اور اس سے غلیظ خون پیدا ہوتا ہے۔

مگر خونی قے کو یہ بند کر دیتی ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔ یہ سبزی بواسیر خونی وبادی ہر قسم کے لئے بے حد مفید سبزی ہے۔ یہ بواسیر کو روکتی ہے۔

کے ساتھ تین بار چٹائیں۔

قے:

ادرک اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے۔آواز بیٹھ جانے پر ادرک کا رس اور شہد ملا کر چاٹنا چاہیے۔آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

منہ سے پانی بہنا:

آدھے تولے سے نصف چھٹانک کچا ادرک کھا کر صبح خالی چائے کا ناشتہ کرنے سے گیس دور' معدہ ہلکا اور منہ سے پانی بہنا خدا کے فضل سے دور ہو جاتا ہے۔

اعصابی درد:

اگر اس کے ساتھ شام تین بجے اکسیر الاوجاع ڈیڑھ ماشہ عرق بادیان کے ساتھ لیا جائے تو چند دنوں میں اعصابی اور جوڑوں کے دردوں کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

سینے کا درد:

چھ چھ ماشہ سونٹھ اور ملٹھی کا نیم گرم جوشاندہ تین چھٹانک پانی میں جوش دے کر کھانڈ یا شہد ملا کر پینے سے سینے کا درد دور ہو جاتا ہے۔

معدے کی طاقت:

تین ماشے سے ایک تولہ تک اس کا سفوف کھا کر اس کے ساتھ دار چینی' بڑی الائچی اور سبز چائے تین تین ماشے بطور چائے پانی میں جوش دے کر چند ہفتے استعمال کرنے سے بدن ہلکا' چربی کم' بدن کا سن ہونا موقوف ہو جاتا ہے۔نیز یہ

معدے کو طاقتور بناتا ہے۔

قبض کو دور کرتا ہے۔

بلغم کو خارج کرتا ہے۔

خفقان:

گاجریں خفقان کو رفع کرتی ہیں۔ چنانچہ خفقان میں اگر چند گاجروں کو بھون کر ان کے اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی نکال ڈالیں اور رات کے وقت چینی کی پلیٹ میں شبنم میں رکھ دیں۔ صبح اس میں قدرے گلاب اور مصری ڈال کر کھلائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔

جوڑوں کا درد گنٹھیا:

کریلا جوڑوں کے درد کے لئے نفع بخش غذا ہے بلغم کو ختم کر دیتا ہے اور اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بواسیر کے لئے بھی اکسیر ہے۔

پیشاب آور:

پیٹھے کی مٹھائی بھی بے حد مفید ہے۔ یہ پیشاب آور ہے۔ بھوک لگاتی ہے جبکہ خصوصاً سل اور تپ دق کے مریضوں کے لئے یہ بے حد مفید ہے۔

یرقان:

کدو ایک عدد لے کر نرم سی آگ میں دبا کر بھرتا سا کریں اور اس کا پانی نچوڑ کر قدرے مصری ملا کر مریض کو پلائیں۔ اس کے استعمال سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور یرقان کو آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب بند ہو جانے پر:

اگر پیشاب رک گیا ہو تو:

کدو کا رس	ایک تولہ
قلمی شورہ	ایک ماشہ
مصری	2 تولہ
سادہ پانی	دس تولہ

سب کو ملا کر ایک بار پلا دیں۔ اول تو ایک بار ہی پلانے سے پیشاب کھل جائے گا۔ ورنہ ایسی ایک خوراک اور دیں۔ شکایت رفع ہو جائے گی۔

طاقت معدہ:

دل و دماغ کو ٹھنڈک و طاقت دیتا ہے۔ جب کہ معدہ کو طاقت دے کر دست بند کر دیتا ہے۔

جریان، علاج نمبر 1:

6 ماشہ مصری میں ہر روز دھنیا خشک ملا کر کھانے سے جریان و احتلام کو افاقہ ہو جاتا ہے۔

علاج نمبر 2:

جریان کے مریضوں کیلئے کچنار بے حد فائدہ مند ہے۔ پارہ وغیرہ کھانے سے منہ پک جائے تو اس کا جوشاندہ استعمال کرنے سے زبان اور منہ کے زخم درست ہو جاتے ہیں۔

سنگرہنی کے مریضوں کو بھی کچنار بے حد فائدہ دیتی ہے۔

درد شقیقہ:

اگر گاجر کے پتے گرم کر کے ان کا رس نکال لیں اور اس کے چند قطرے ناک اور کان میں ڈالیں تو اس کے چھینکیں آ کر درد شقیقہ دور ہوتا ہے۔

مقوی بصارت:

گاجر مقوی بصارت ہے۔ اگر گاجریں بکثرت کھائی جائیں تو اس سے بصارت تیز ہوتی ہے۔

پائیوریا:

گاجریں کھانے سے دانت گوشت خورہ سے محفوظ رہتے ہیں۔ پائیوریا میں اسے

بطور مسواک اور مسوڑھوں پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سینے کا درد:

گاجروں کو آگ پر پکائیں اور ان کا پانی نچوڑ کر شہد ملا کر پلائیں تو اس سے سینہ کا درد رفع ہوتا ہے۔

اکسیر کھانسی:

اگر گاجروں کے نچوڑے ہوئے پانی میں مصری ملا کر پکائیں اور بطور چٹنی بنا کر اس میں قدرے سیاہ مرچ کا سفوف ملائیں تو اس کے کھانے سے کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے اور بلغم بآسانی نکلتی ہے۔

مخرج بلغم:

بینگن کا بھرتا کھانا زیادہ مناسب اور فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس کا چھلکا اتار دینے سے کم تکلیف وہ ہوا کرتا ہے۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے بینگن کا سالن زیادہ مفید غذا ہے۔ کیونکہ بینگن بلغم کا دشمن ہوتا ہے اور کھانے سے بلغم ختم ہو جاتی ہے۔ بینگن کا سالن دل کے لئے اچھا ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے۔

مفید بواسیر:

بواسیر کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کا سر گھس کر بواسیر کے مسوں پر ملیں تو یہ بے حد فائدہ دیتا ہے اور بواسیر کے مسے ختم کر دیتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے:

ہاتھو کا ساگ پیٹ کے کیڑے شرطیہ ہلاک کر دیتا ہے اور ایلو پیتھی میں اس کی کئی ادویات بنائی گئی ہیں۔

گرم مزاج کے لوگ اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں بلکہ سرد مزاج کے لوگ اس کے استعمال میں احتیاط کریں۔ وہ اسے گھی کے ہمراہ پئیں۔ بادام روغن کے ہمراہ پکا کر استعمال کریں۔

بواسیر کے لئے:

کدو کے دانے پیس کر محفوظ رکھیں۔ دونوں وقت 6 ماشہ سے ایک تولہ تک آب تازہ کے ہمراہ پھانک لیا کریں اور اس کو دو تین یوم تک استعمال کریں۔ بواسیر کا خون آنا بند ہو جائے گا۔ خونی دستوں کے لئے بھی لاجواب دوا ہے۔

امراض بچگان:

ایک عدد تازہ کدو لے کر اس میں سوراخ کریں اور اس میں جس قدر خوب کلاں آ سکے بھر دیں۔ پھر کاٹا ہوا حصہ بند کر کے گل حکمت کر کے ذرا خشک ہونے پر آگ میں دفن کر دیں۔ جب دیکھیں کہ بھرتا سا ہو گیا ہے آگ سے نکال لیں۔ مٹی وغیرہ دور کر کے خوب کلاں نکال کر پانی سے صاف کر کے محفوظ رکھیں۔

حسب ضرورت بچوں کو چار رتی سے ایک ماشہ تک قدرے پانی میں حل کر کے پلا دیا کریں۔ بچوں کے اکثر امراض کے علاوہ پرانے بخاروں کے لئے ایک تریاق ہے۔

تپ دق:

کدو تازہ ایک عدد لے کر اس کے اوپر جو کے آٹے کا ضماد کر کے کپڑا لپیٹ کر بھوبل میں دفن کریں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر حسب طاقت پلایا کریں۔ پندرہ بیس روز بلا ناغہ استعمال کرنے سے مرض تپ دق جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم دیا کریں۔

بند پیشاب:

پیشاب اگر رک کے آئے یا قطرہ آئے تو بھوا کا ساگ کا رس پینے سے یہ مرض

جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔

دائمی قبض:

باتھو کا ساگ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور قبض کشا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال دائمی قبض کو ختم کر دیتا ہے۔

اسے کھانے سے بدن میں قوت پیدا ہوتی ہے اور یہ بدن میں کسی حد تک چستی پیدا کرتا ہے۔ نیز اس کا استعمال شدت پیاس کو کم کرنے میں بھی اپنا ثانی نہیں رکھتا۔

امراض گردہ ومثانہ:

مثانہ' گردہ اور پیشاب کے امراض میں باتھو کا ساگ بے حد مفید ہوتا ہے گرمی جگر اور تلی کے ہونے سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں یہ ساگ انہیں ختم کر دیتا ہے۔

دل متلانا:

بعض افراد کو صبح جاگتے ہی بدن بھاری' بھوک بند اور دل متلانے کے ساتھ بدن میں درد ہوتا ہے۔ ایسے افراد صبح سبز دھنیا ایک سے تین تولے سبز پودینہ آدھ سے ایک تولہ اور انار دانہ آدھا تولہ چٹنی بنا کر ناشتہ شروع کرنے کے ساتھ استعمال کریں۔ چند روز بعد اس میں ایک دو سیب مالٹا' کنو' شہتوت' امرود' خربوزہ' آم' پپیتہ یا کوئی بھی پھل شامل کر کے استعمال کریں۔ اس سے آرام ہوگا۔

مسوڑھوں کی خرابی:

کئی مریض مسوڑھوں کی خرابی منہ سے بدبو آنے کی وجہ سے پریشان حال رہتے ہیں۔ صبح سبز دھنیا کتر کر تولہ دو تولہ دہی میں ملا کر کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔

پتھری کے لئے:

سوئے کا ساگ گردہ کی پتھری کو دور کرتا ہے اور پتھری کو توڑ کر پیشاب کے راستے

ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتا ہے۔ آنتوں کے سدے اس ساگ کے کھانے سے ٹوٹ جاتے ہیں۔

بندش حیض:

حیض کی بندش میں اس ساگ کا استعمال بے حد مفید ہے اور یہ حیض کی بندش ختم کر دیتا ہے۔

مثانہ وگردہ کی پتھری کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بے حد سومند رہتا ہے اور بتدریج مرض دور ہوتا جاتا ہے۔

معدے کی جلن:

غذا جب دیر سے ہضم ہو معدے میں جلن ہو' کھانا کھانے کے بعد طبیعت بوجھل ہو تو صبح دودھ ہی میں سبز دھنیا کے نرم خشک پتے اور شاخیں ایک سے تین تک ملا کر ان کا پانی نچوڑ کر یا خشک موٹے آٹے کی روٹی یا ڈبل روٹی ایک دو توس کے ساتھ اس کھانڈ ملے پانی سے لگا کر بطور ناشتہ چند روز استعمال کرنے سے ان تکالیف سے نجات مل جائے گی۔

بند پیشاب کیلئے:

بند پیشاب کیلئے مولی کھاتے رہنے سے کھل جاتا ہے۔ پیشاب کا رک رک کر آنا۔ جل کر آنا' کم آنا یا قطرہ قطرہ آنا' سب شکایات مولی ختم کر دیتی ہے۔

دھند' پھولا' جالا:

مولی کا رس آنکھوں میں ایک دو قطرے ڈالتے رہیں۔ دھند' پھولا جالا اور موتیا بند کو بھی اس سے شفا حاصل ہوتی ہے اور قدرے تیز ہو جاتی ہے۔

مولی کو کالی مرچ لگا کر کھائیں۔ مسوڑھوں کے امراض اور پائیوریا کو شفاء ہوگی۔ اس طرح دانت بھی مضبوط ہو جائیں گے۔

شراب کا نشہ:

مولی کے پتوں کو پانی میں خوب گھوٹ کر یہ پانی پینے سے شراب کا نشہ اتر جاتا ہے۔

قبض کشا:

مولی کھانے سے آپ کی انتڑیوں کی حرکت تیز ہو جائے گی اور قبض ختم ہو جائے گی۔

امراض جگر:

مولی کے بیج بقدر ایک ماشہ صبح وشام کھانے سے امراض جگر وطحال کو فائدہ دیتا ہے۔

دانتوں کی مضبوطی:

سرسوں کا ساگ اگر بچوں کو کھلایا جائے تو ان کی ظاہری شخصیت پر بھی اثر پڑتا ہے۔ان کا قد اور وزن بڑھ جاتا ہے اور دانتوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جسم پر سوجن:

جسم پر سوجن ہو تو اسے ختم کرنے کے لئے سرسوں کا ساگ ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ اس میں پروٹین وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

امراض جلد:

سرسوں کا ساگ امراض جلد کے لئے بھی بہتر ہے۔جلدی بیماریاں اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہیں۔

گنٹھیا اور وجع المفاصل:

آلو کو اگر مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کیا جائے تو گنٹھیا اور وجع المفاصل کے

مریضوں کے لیے بے حد فائدہ دے گا۔

آلو تنور میں ڈال کر خوب بھون لیں اور پھر اس کا چھلکا اتاریں اور نمک مرچ لگا کر اسے کھائیں۔وجع المفاصل والوں کو یہ ایک ہفتہ میں درست کر دے گا۔

وہ مریض جن کے پیٹ میں یعنی جگر یا گردہ میں پتھری ہے وہ آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور پھر دن میں چار پانچ سیر پانی بھی پئیں۔پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔

آلو ہضم ہو جانے پر بہترین سبزی ہے اور سب سے فائدہ مند بھی مگر یہ ہضم دیر میں ہوتا ہے۔کمزور معدہ والوں کو آلو کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔کیونکہ انہیں یہ نفخ پیدا کر دے گا۔

اس کے ساتھ ساتھ گوبھی غلیظ خون پیدا کرتی ہے۔معدہ میں ہوا پیدا کرتی ہے۔کھانسی اور نفخ پیدا کرنے کا باعث ہے۔بے حد نفاخ ہے اور ادرک کے بغیر استعمال کرنا مضر ہے۔امراض سینہ والوں کے لئے بے حد مضر ہے۔دماغ کو پریشان کرتی ہے آج کل گیس کی بیماری عام ہے۔ایسے مریضوں کے لئے یہ انتہائی نقصان دہ ہے۔

مقوی باہ:

کدو قلیل الغذا ہے یہ۔پیٹ کو نرم کرتا ہے۔اس کا حلوہ مقوی باہ ہے اس کا گودا بطور پلٹس پھوڑوں' کاربنکل اور گندے زخموں پر باندھتے ہیں تخم حلوہ کدو اور روغن مغز حلوہ کدو دونوں کدو دانہ (ٹیپ ورم) کے لئے کرم کش تاثیر رکھتے ہیں۔

جب بچوں میں کدو دانہ کی شکایت پائی جائے تو 15 رتی تخموں کو چھلکے سمیت کوٹ کر شہد میں ملا کر لعوق بنالیں اور صبح کے وقت نہار منہ کھلا کر اس کے دو تین گھنٹہ بعد مناسب مقدار میں کیسٹرائل پلائیں ان کی تاثیر ہلکی بھی ہے۔

کھیرا اکسیر جملہ امراض:

1۔ ایک سے چار کھیرے روزانہ صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہیں۔گرمی کی وجہ

سے منہ پک جائے تو کھیرے کی جھاگ چند بار لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔
دبلے پتلے مگر مضبوط ہاضمے والے لوگ بکثرت کھانے سے موٹے ہو سکتے ہیں۔
یونانی طب کا مایہ ناز مشروب شربت بزوری جسے روزانہ ہزاروں طبیب
معدہ، جگر، انتڑیوں کی گرمی دور کرنے، گردوں اور جوڑوں کے یورک ایسڈ گرم
بخار دور کرنے اور بدن میں تروتازگی پیدا کرنے کے لئے استعمال کراتے ہیں
۔اس کے اجزاء میں بھی کھیرا شامل ہے

2۔ کھیرا، تخم خربوزہ، تخم کالنی، تخم بادیاں، ہر ایک آدھ چھٹانک جڑ کاسنی، جڑ سونف
ہر ایک پون چھٹانک کوٹ کر سب کو سوا سیر پانی میں رات بھگو کر صبح جوش دے کر
آدھ سیر پانی رہنے پر آگ سے اتار کر مل چھان کر تین پاؤ چینی ملا کر آگ پر
رکھ کر شربت کا قوام بنا لیں۔ اس کے استعمال سے جملہ امراض میں افاقہ ہوگا۔

ڈراؤنے خواب:

جب رات کا کھانا کھانے سے پیٹ بوجھل، پریشان خواب اور نیند اچاٹ ہو جاتی
ہو تو رات کا کھانا چھ سات بجے کھا کر سوتے وقت انار، نارنگی، مالٹا یا انگور کے شربت کے ایک
سے چار تولے میں عمر اور موسم کے مطابق ایک تولہ سے ڈھائی تولے تک اس کا پانی ملا کر
سونے سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کرنے سے ڈراؤنے خوابوں کا سلسلہ ختم ہو جائے گا۔

خشک کھانسی:

بعض مریضوں کو گلے کی خراش اور خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔ اروی کے سالن
سے خشک کھانسی اور سینے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

چوٹ کو آرام:

اروی کے چھلکوں کو پیس کر زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ چھلکے کے
سفوف کو شہد یا بالائی دودھ میں ملا کر زبان اور ہونٹوں پر ملنے سے منہ کے چھالے ختم ہو
جاتے ہیں۔ جب کسی جگہ چوٹ لگ کر ورم ہو جائے تو اس کے چھلکے پیس کر شہد میں ملا کر

لیپ کرنے سے ورم اور چوٹ کو آرام آ جاتا ہے۔

گرتے بال:

آج کل دماغی محنت کرنے والوں کے سر کے بال تیزی سے گرنے شروع ہو گئے
ہیں۔ اس کے لئے ایک چھٹانک اروی کو ایک پاؤ پانی میں دو تین جوش دے کر دہی میں ملا
کر دو تین گھنٹے سر پر اس کا لیپ لگائے رکھیں۔ دماغی قوت مضبوط اور کیلشیم کی کمی دور کرنے
کے لئے روزانہ کشتہ مرجان ایک دو رتی یا کشتہ چاندی دو چار چاول صبح یا شام متواتر چند ہفتے
استعمال کرنے سے سر کے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ دماغی قوت بحال ہو جاتی ہے اور
یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔

خون بہنا بند:

جب کسی جگہ سے خون نکلنے لگے تو اروی کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی نکال کر
روئی یا کپڑے کی گدی اس پانی سے تر کر کے خون جاری ہو جانے والی جگہ پر جما کر معمولی
حالت میں کھلا چھوڑ دیں یا پٹی باندھ دیں خون بہنا بند ہو جائے گا۔

بھوک کی کمی:

بھوک کی کمی والے مریض شام کے وقت مولی شلغم، گاجر، سیب، امرود، بگو گوشہ
کوئی ایک دو دانے لے کر آٹھ چھٹانک تک ہر پودینہ ملا کر اور لیموں نچوڑ کر چاٹ بنا کر
کھائیں۔ مکمل صحت ہو جائے گی نیند کم آنے والی خواتین کو اس میں ہرا دھنیا تولہ آدھ تولہ
اور پیاز ایک سے تین تولے تک کا اضافہ بھی کر لینا چاہیے۔
ناک بند رہنے والے مریض اگر ایک پیاز اور آدھ تولہ پودینہ کاٹ کر پوٹلی میں
باندھ کر دن میں تین چار مرتبہ سونگھ لیا کریں تو اس سستے علاج سے ناک کے اپریشن سے
نجات ہو جائے گی۔

مغلظ منی:

اروی مردوں کے لئے بے حد مفید غذا ہے۔یعنی منی کو گاڑھا کرتی ہے اور مقوی باہ بھی ہے۔گردے کے دبلے پن کو ختم کر دیتی ہے۔

اروی کو بطور سالن استعمال کرتے رہنے سے انسان فربہ ہو جاتا ہے جو عورت اروی کا استعمال کرتی ہے اگر وہ ماں ہے تو اس کا دودھ بڑھتا ہے۔

اروی بلڈ پریشر کو ختم کرنے کا ایک کامیاب ترین ذریعہ ہے یہ جلدی امراض کو بھی فائدہ دیتی ہے اور جلد کی خشکی اور شکنیں دور کرتی ہے۔

مصفی خون:

ٹماٹر کے استعمال سے ماں کا خون صاف ہو جاتا ہے اور اس سے بچے بھی فائدہ حاصل کرتے ہیں۔اس لئے وہ مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں انہیں ٹماٹر ضرور اور ہر حالت میں کھانا چاہیے۔

ہاضمہ کی درستی:

ہر دوپہر کھانے کے بعد مولی' چقندر' سلاد اور ٹماٹر ضرور استعمال کریں اس طرح آپ صحت مند رہیں گے اور آپ کا ہاضمہ بھی درست رہے گی ہاضمہ میں خرابی کی وجہ سے جو سینے میں جلن ہوتی ہے۔

معدے کی تیزابیت:

جب کچا ٹماٹر کھایا جائے تو کچھ دیر پانی بالکل نہ پینا چاہیے۔کیونکہ پانی پیئے بغیر ٹماٹر میں موجود تیزابی مادے جو آپ کے لئے فائدہ بخش ہیں معدے میں بخوبی اپنا کام سر انجام دیں گے۔

قوت باہ:

شکر قندی کے ثقیل پن اور دیر ہضم ہونے کی اصطلاح قند اور شہد سے مناسب ہے۔اس کی یہ خصوصیات ختم ہو جاتی ہیں اگر اسے چینی کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔کیونکہ اس طرح یہ قوت باہ پیدا کر کے منی کو گاڑھا کرے گی اور اس میں اضافہ بھی کر دے گی۔

اکسیر جریان:

شکر قندی مرض جریان کے لئے بے حد مفید غذا بھی ہے۔اور دوا بھی اس کا حلوہ بنا کر کھانا بے حد فائدہ مند اور جریان کے مرض کے لئے اکسیر ہے۔

سوزاک:

اگر مولی کی چار قاشیں کر کے ان پر پھٹکری باریک شدہ 6 ماشہ چھڑک کر رات کو شبنم میں رکھ دیں اور صبح کو قاشیں کھا کر پانی پی لیں تو اس سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے اور پتھری بھی گل جاتی ہے۔

مولیوں کے مسلسل استعمال سے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے اور پیشاب میں شکر کو آرام ہوگا۔

فولاد کی کمی:

لوبیا کے نرم پتوں میں فولاد ہوتا ہے اور انہیں بطور سلاد کھانے سے جسم میں فولاد کی کمی دور ہو جاتی ہے۔اس کے دانے پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ نکھر آتا ہے۔لوبیا کھانے سے مسوڑھے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

جس عورت کو دودھ کم آتا ہو اس کے لئے بہتر ہے کہ وہ لوبیا کے دانے ابال کر چاٹ کی مانند کھائے۔مرد کے لئے لوبیا ایک طاقتور غذا تصور کی جاتی ہے۔

اگر آپ لوبیا کو دار چینی' سیاہ مرچ' ادرک اور گوشت کے بغیر استعمال کریں تو یہ جسم میں نفخ پیدا کرے گا۔

نظر کی تیزی:

شلغم کو طاقت دیتا ہے اور جگر کی پتھری کو توڑ دیتا ہے۔ نظر کو تیز کرنے کے لئے شلغم بے حد مفید غذا ہے۔

شلغم پیدا کرتا ہے۔ کچا شلغم نفخ پیدا کرتا ہے اس لئے ترشی اور گرم مصالحہ کے بغیر نہیں کھانا چاہیے۔

کمر میں درد:

شلغم گردہ اور کمر میں درد نہیں ہونے دیتا۔ اس کا استعمال پیٹ کو صاف کر دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

خشک کھانسی:

شلغم کھانسی کے لئے مفید ہے۔ شلغم کا سالن اور اچار کھانسی کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بواسیر کیلئے:

بواسیر کے مریضوں کے لئے مولی کے رس کے پتے بے حد مفید ہیں۔ اگر لوگ اسے بطور سلاد استعمال کریں تو اسے کھانے سے مسوں کی جلن اور خارش کم ہو جاتی ہے۔

خرابی جگر:

مولی کو باریک کاٹ کر اور اسے نمک لگا کر کھائیں تو یہ بے حد لذیذ ہوتی ہے اور خرابی جگر میں یہ بے حد مفید ہوتی ہے۔

قے روکنا:

دھنیا چوستے رہنے سے' دھنیا گھوٹ کر پینے سے یا تازہ سبز دھنیا کا یا بیج دھنیا کا رس پینے سے قے کو آرام ہو جاتا ہے اور قے آنی بند ہو جاتی ہے۔

بخار:

بخار کے مریض کو توری کا سالن کالی مرچ ملا کر دیا جائے تو بخار کو آرام آ جاتا ہے اور اس کا شوربہ بخار کے منہ کا ذائقہ درست کر دیتا ہے اور معدے کو بھی درست کر دیتا ہے۔

حاملہ عورت کیلئے:

کدو کے گودے میں مصری ملا کر حاملہ عورت کو کھلانے سے خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ گودا اور مصری حمل کے دوران کھاتے رہنے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا۔

حاملہ عورت اگر تین ماہ متواتر یہ کدو اور مصری استعمال کرے تو اس کے اولاد نرینہ پیدا ہوتی ہے جو خوبصورت ہوتی ہے۔

ہاتھ پاؤں جلنا:

جس میں کسی امر کے باعث سخت گرمی ہو چکی ہو اور ہاتھ پاؤں جلتے ہوں جسم سے چنگاریاں نکلتی ہوں تو خشک دھنیا مصری ملا کر کھانے سے یا سبز دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے جسم کی ساری گرمی زائل ہو جاتی ہے۔

سر درد:

پیاز کو خوب باریک گھوٹ لیں۔ اچھی طرح باریک ہو جانے پر پاؤں کے تلوں پر لیپ کریں۔ اس سے اکثر اقسام کا سر درد رفع ہو جاتا ہے۔

موتیا بند:

موتیا کی ابتدا میں پیاز کا رس ایک تولہ' شہد خالص ایک تولہ' بھیم سینی کافور ۱/۴ تولہ ملا کے سوتے وقت دو دو سلائی ڈالا کریں۔ اس وقت اترتا ہوا موتیا رک جاتا ہے۔ بلکہ اترا ہوا بھی صاف ہو جاتا ہے۔

پتھری کیلئے:

پتھری کے لئے تخم گاجر، تخم شلغم ہم وزن لیں اور مولی کو اندر سے کھوکھلا کر کے اس میں بھر دیں۔ پھر مولی کا منہ بند کر کے بھوبھل میں پکائیں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو بیجوں کو نکال کر خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

6 ماشہ 9 ماشہ تک کھاتے رہیں۔ یہ بیج بند شدہ پیشاب کھولتے ہیں۔ پتھری کو گلا کر نکال دیتے ہیں۔

اکسیر جگر:

گاجر کے بند سدے کھولتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں لاثانی سبزی ہے اسے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور یہ منی کو گاڑھا کرتی ہے۔ مثانہ و گردہ کی پتھری گاجر کھانے سے ٹوٹ جاتی ہے اور ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب سے نکل جاتی ہے۔

پتھری کے مریض کو پتھری کے اخراج کے لئے ککوڑے کی سبزی کھلانا بے حد موزوں ہے۔

اس کے علاوہ پتھری کی صورت میں اور گردہ مثانہ سے ریت آنے کی حالت میں مولی کا استعمال بے حد مفید اور زود اثر ہوتا ہے۔ اگر ان امراض والے اسے مسلسل استعمال کریں تو ان کے جسم سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔

اکسیر تپ دق:

کدو تازہ ایک عدد لے کر اس کے اوپر جو کے آٹے کا ضماد کر کے کپڑا لپیٹ کر بھوبھل میں دفن کریں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر حسب طاقت پلایا کریں۔ پندرہ بیس روز بلا ناغہ استعمال کرنے سے مرض تپ دق جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔ اس دوران غذا ہلکی اور زود ہضم استعمال کرائیں۔

نیند میں چلنا:

آدھ سیر گاجریں لے کر انہیں پانی میں بھگو دیں۔ تمام رات بھیگا رہنے دیں صبح کو ان کا رس نکال کر استعمال میں لائیں۔ نیند میں چلنے کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

جذام:

گاجر کا رس چار تولے، بھیڑ کا دودھ چار تولے۔ ہر دو کو ملا کر ذرا سا گرم کریں۔ کپڑ چھان کر کے روزانہ کو پلاتے رہیں سات ہفتے تک استعمال کرنے سے جذام دور ہو جاتا ہے۔

خوبصورت بچہ:

اگر حاملہ عورت کو حمل کے دوران ایک دو چھٹانک گاجر کا گودہ مصری ملا کر استعمال کراتے رہیں تو اس سے خوبصورت اور تندرست بچہ پیدا ہوتا ہے۔

کچے کشتہ کا اثر:

اگر کوئی شخص کچا کشتہ کھا لے تو اسے بغیر مرچ کے چولائی کا ساگ پکا کر گندم کی روٹی کے ہمراہ کھلائیں اور اس کا جوشاندہ بھی پلائیں۔ پیشاب کے کچے کشتہ کا اثر سارا نکل جائے گا۔

چولائی کا ساگ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور میٹھا بھی ہوتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ پتھری نکل کر ختم ہو جاتی ہے اور ٹوٹ جاتی ہے۔

بلڈ پریشر اور بواسیر:

چولائی کا ساگ بلڈ پریشر، صفرا اور بلغم کو ختم کر دیتا ہے سانپ کاٹے کو کھلائیں تو اس کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ بواسیر کے لئے چولائی کا ساگ بے حد مفید سبزی ہے۔

گرمی کے اثرات ختم کرنے کے لئے چولائی کا ساگ استعمال کریں آپ

شفایاب ہو جائیں گے۔

احتیاط:

کیونکہ اس کا مزاج معتدل ہے اس لئے اسے ایک مقررہ حد تک کھانا مناسب ہے۔ اسے پکاتے وقت اس میں کوئی اور سبزی ہرگز نہ ملائیں اور نہ ہی اس میں زیادہ مرچ اور مصالحہ جات کا استعمال کریں۔

زیادتی حیض:

وہ خواتین جنہیں زیادہ حیض آتا ہو ان کے لئے کچنار سے زیادہ مفید کوئی سبزی نہیں۔

کمی حیض:

وہ عورتیں جنہیں حیض کم آتا ہے وہ مندرجہ ذیل طریقہ سے گاجر کا استعمال کریں۔

گاجر کے بیج	ایک تولہ
گڑ	½ تولہ

انہیں آدھ سیر پانی میں جوش دیں اور پھر نیچے اتار لیں۔ مریضہ کو یہ جوشاندہ پلائیں۔ عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جائے گا۔ دوران حیض درد کی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہے۔

پیدائش میں آسانی:

عورت کے بچہ پیدا ہونے میں تکلیف ہو اور بچہ پیدا نہ ہو رہا ہو تو آگ پر گاجر کے بیجوں کو ڈال کر دھواں پیدا کریں اور اس طرح عورت کو دھونی دیں کہ رحم میں دھواں چلا جائے۔ اس سے بچہ آسانی کے ساتھ پیدا ہو جائے گا۔

یرقان کیلئے:

یرقان والوں کو گاجر کا جوس مصری ملا کر گرمیوں میں دو چھٹانک دیں۔ خون کی کمزوری، جگر کی گرمی اور یرقان کا خاتمہ ہو جائے گا اور یقینی شفا نصیب ہو گی۔

اکسیر سر درد تپ دق:

کدو کے بیجوں کا اگر تیل نکال کر استعمال کیا جائے تو یہ سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے اور طاقتور بناتا ہے۔ درد سر کو دور کرتا ہے سر کو ٹھنڈک دیتا ہے اور نیند آور ہے۔

تپ دق کے مریض کو اگر روزانہ کدو مصری ملا کر کھلایا جائے تو بے حد فائدہ دیتا ہے اور بتدریج مریض کو مرض تپ دق سے نجات مل جاتی ہے۔

معدہ اور انتڑیوں کی طاقت:

چند لہسن کے مغز پیس لیں اور گولی بنا لیں۔ اس کے نگلنے سے سخت پیٹ درد کو آرام آ جائے گا۔ لہسن کھاتے رہنے سے معدہ اور انتڑیوں کو طاقت ملتی ہے اور اس کا استعمال بھوک کو بڑھاتا ہے۔

زہر کا تریاق:

لہسن سرکے میں رگڑیں اور پھر اسے سانپ، بچھو اور باؤلے کتے وغیرہ کے کاٹے کے زخم پر لیپ کر دیں اس سے وہاں زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔

دانتوں کے جملہ امراض:

اگر کچی گاجر کا ایک چھٹانک رس روزانہ پی لیا جائے تو مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں آسانی سے پیدا نہ ہوں گے۔ خون صاف رہے گا۔ پھوڑے پھنسی اور خارش نہ ہو گی دل و دماغ اور انسانی مشین کے دیگر کل پرزے بالکل ٹھیک کام کریں گے۔

آشوب چشم وموتیابند:

سرمہ سیاہ ایک چھٹانک کو 24 گھنٹہ تک پیاز کے رس میں کھرل کریں۔ پھر خشک ہونے پر شیشی میں احتیاط سے رکھیں۔ دو دو سلائی ڈالا کریں۔ آشوب چشم، دھند جالا موتیابند کیلئے مفید ہے۔

پیشاب کی جلن:

اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو پیاز ایک چھٹانک کو باریک کر کے آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہ جائے تو چھان کر سرد ہونے پر پلا دیں۔ جلن دور ہو جائے گی۔

پیشاب کی بندش:

اگر پیشاب بند ہو جائے تو لہسن کا ایک جوا چھیل کر اس قدر باریک کر لیں کہ پیشاب والے سوراخ میں داخل ہو سکے۔ اس طرح پیشاب فوراً کھل جاتا ہے۔

سر درد کیلئے:

لہسن ذرا پیس لیں اور جس سمت میں درد ہو اس سمت کی کنپٹی پر لیپ کر دیں۔ اگر اس پسے ہوئے لہسن میں ذرا سا شہد ملا کر لیپ کریں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔

خون میں چربی:

لہسن بہت سے لاعلاج امراض میں شفایابی کی علامت ہے مثلاً خون جب گاڑھا ہو جاتا ہے تو لہسن میں یہ اثر ہے کہ اسے پتلا کر دیتا ہے۔ خون میں جب چربی کی مقدار ہو جاتی ہے تو لہسن کا استعمال اس چربی کو تحلیل کر کے خون کی روانی کو قائم رکھتا ہے اور خون کے راستے صاف کر دیتا ہے۔

دانت درد کیلئے:

لہسن سے دانت کے درد کو بھی آرام ملتا ہے۔ دانت میں کیڑا لگ کر درد ہونے لگے تو لہسن دانتوں کے درمیان رکھ کر دبانا چاہیے اس سے درد والم ساکن ہو جاتے ہیں۔

ورم کا علاج:

بتھوا کے پتے باندھنے سے جسم کے کسی بھی حصہ کا ورم ختم ہو جاتا ہے۔ اگر پھوڑا ہو تو یہ پتے اسے بھی ختم کرنے کا باعث بنتے ہیں اور اسے پھاڑ دیتے ہیں۔

ان امراض کے لئے ان پتوں کو کوٹ کر یا رس نکال کر اس کو لیپ کرنے سے بھی شفا حاصل ہوتی ہے۔

آلو

آلو ایک صحت بخش اور سستی غذا ہے۔ انسانی صحت کے لئے اس کا استعمال نہ صرف ضروری ہے بلکہ اس سے بہت سے امراض کا علاج بھی ہو سکتا ہے۔ جن میں سے چند ایک بیماریاں اور ان کا علاج یہاں دیا جا رہا ہے۔

بھنا ہوا آلو جوڑوں کے دردوں کے لئے اکسیر ہے۔ اس کو کاٹ کر بطور چاٹ یعنی سلاد ہلکا نمک مرچ لگا کر اور شدت درد میں لیموں یا سرکہ اس چاٹ میں ملا کر چند روز استعمال کرنے سے سوجی ہوئی گانٹھیں درست ہو جاتی ہیں جو کہ پیٹ بھرنے والی چیٹ پٹی غذاؤں سے یورک ایسڈ کے طور پر جوڑوں میں درد پیدا کر دیتی ہیں۔ اس کا استعمال یورک ایسڈ کو خارج کر دیتا ہے اور گنٹھیا سے چھٹکارا ہو جاتا ہے۔

سکروی کے مرض میں کچے آلو دھو کر آدھ سے تین چھٹانک تک چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ان پر روغن زیتون سوا سے اڑھائی تولے چھڑک کر اس چاٹ کو چند روز صبح یا شام مرض میں دونوں وقت استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

گردوں کے درد اور ریگ پتھری میں بھنے ہوئے آلو ایک پاؤ بمعہ نرم سبز پتوں

کے ایک پاؤ سوئے یا سونف کے ہرے پتے اور ڈنڈیاں چوتھائی سے آدھ چھٹانک تک ان کو کاٹ کر تھوڑی مقدار میں کالی مرچ یا سرخ پسی ہوئی اور برائے نام نمک چھڑک کر چند روز استعمال کرنے اور غذا کے طور پر آلو بغیر چھیلے' گاجر' چقندر یا میتھی میں پکا کر کثرت سے کھانے میں گردے کی پتھریاں صاف ہو جاتی ہیں۔

جن مریضوں کا پیٹ بھر جائے۔ گیس تنگ کرے اور سر درد کرتا رہے وہ چند روز سے چھ ہفتے آلو آدھ سیر اور چقندر یا گاجر یا کریلے جس کا موسم ہو آدھ سیر دونوں کا سالن سادہ یا پاؤ گوشت میں پکا کر سوکھی روٹی سے اس سالن کو کھا کر پیٹ بھر لیا کریں تو گیس' پیٹ درد' ہلکا سر درد اور تکان دور ہو جائے گا۔

دل کے مرض میں مریض کو سیر گاجروں میں پاؤ' آدھ سیر آلو بغیر چھیلے پکا کر کئی روز کھلائیں۔ لیکن چاول بند کریں۔ کیونکہ آلو میں چاول کے مقابلے میں ایک تہائی نشاستہ ہوتا ہے۔ دوسرے آلو میں کھاراپن اور چاولوں میں تیزابیت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذا دل کے ارد گرد اور شریانوں میں کولسٹرول کو جمنے نہیں دیتی۔

تنور یا بھاپ میں بغیر چھیلے بھونے ہوئے آلو ٹکڑے کر کے مکھن یا کریم دودھ دہی کی بالائی لگا کر کھلانے سے بچوں کی صحت بہتر ہوتی ہے اور ان کی بڑھوتری میں اضافہ ہوتا ہے۔

چہرے کی خوبصورتی:

تازہ چھولیا کو ہلکی آنچ پر بھون کر اس کے نیم بریاں دانوں کو چبا کر کھانے سے نہ صرف ہمیں ایک عمدہ غذا حاصل ہو جاتی ہے ان کا استعمال مسوڑھوں کو مضبوط' پھولے ہوئے جسم سے پانی نکال کر اسے سڈول مضبوط اور دانتوں کو صاف کر کے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے۔

پھلبہری کے دانے:

پھلبہری (سفید داغ) اور بدن کی چھائیاں دور کرنے کے لئے گندم کے آٹے

میں چنوں کا آٹا ملا کر اس کی بیسنی روٹی پکا کر استعمال کرتے رہنے سے داغ دھبے مٹ جاتے ہیں اور بدن کندن ہو جاتا ہے۔

اعصابی کمزوری:

اعصابی کمزوری' خرابی' ہضم' جوڑوں کے درد اور وقت سے پہلے بڑھاپے کی صورت میں حب دماغ افروز ایک گولی' رات کو دیسی کالے چھولے گیارہ سے اکتالیس دانے تک چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چنوں والے دودھ میں شہد ملا کر چنے اور شہد بطور ناشتہ ہمراہ گولی استعمال کریں۔ انشاء اللہ صحت ہو جائے گی۔

گیس کا خاتمہ:

موٹے جسم والے بلغمی طبیعت کے مریضوں کو صبح آدھ سے دو چھٹانک تک تازہ چھولیوں کا ناشتہ کرنا چاہیے۔ ناشتہ میں تازہ چھولیا کھا کر اس کے ساتھ چائے یا پانی پینے کے سے معدہ مضبوط گیس ختم اور قبض دور ہو جاتی ہے۔

شام کے وقت اگر ہلکی پھلکی غذا سے پورا فائدہ حاصل کرنا ہو تو سیاہ زیرہ تین ماشے یا جوارش جالینوس چھ ماشے استعمال کریں۔

غذائیت:

قدرت نے غذائی نالی کو مضبوط بنانے کے لئے پودینے میں تھوڑی مقدار میں نشاستہ دار گلوکوز بنانے والے اجزاء بھی شامل کر دیئے ہیں۔ پسینہ لانے اور بدن کو چست رکھنے کے لئے آج کل چائے کا استعمال زوروں پر ہے۔

اگر آدھے سے ڈیڑھ تولہ تک پودینے کو بطور چائے جوش دیکر کھانڈ یا شہد ملا کر پیا جائے تو پسینہ لانے کے ساتھ ساتھ بدن کو غذائیت بھی حاصل ہوگی۔

دائمی قبض:

گرمی میں کدو کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون کی

تیزابیت درد معدہ اور دل و دماغ کو اس سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔ خون کا جوش اور دباؤ کم اور لو سے پیدا ہونے بخار سے بھی سکون رہتا ہے۔ سل اور دق کے مریض شوق سے اسے اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ دائمی قبض والے اسے زیادہ مقدار میں کھا کر اسّی فیصدی بیماریوں کو جنم دینے والی قبض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

تھکن:

پکا ہوا گہرے زرد رنگ کا گودے والا کدو زیادہ غذائیت رکھنے کی وجہ سے معدہ' آنتوں' کمزور ہاضمے اور بلغمی طبیعت والوں میں بوجھ پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے لئے اس میں سفید زیرہ یا سونٹھ ملانے سے یہ دقت بھی رفع ہو جاتی ہے۔

اس کے آدھ آنچ لمبے اور چوتھائی انچ چوڑے نوکدار بیج اپنے اندر فاسفوس کا نادر خزانہ سموئے ہوئے ہیں۔ اس کا روغن نکال کر سر پر لگانے سے دماغ کی خشکی' چڑچڑاپن' تھکن' سر کے چکر اور پرانے سے پرانے سر درد کو مستقل طور پر صحت ہو جاتی ہے۔

سینے میں خراش:

جب سینے میں خراش ہو' خشک سی کھانسی اٹھ کر بار بار گلے میں جلن ہو' نزلہ گرنے اور بلغم کے ساتھ کسی کسی وقت خون آئے تو نیم گرم دودھ میں چائے والا ایک چمچہ ملا کر صبح و شام استعمال کرنے سے نزلہ بند' گلا صاف اور خون کا نکلنا بند ہو جائے گا۔

چہرے کے داغ:

چہرے کے داغ دھبے اور کھردرے پن' ناک' کان یا حلق کی خشکی دور کرنے کے لئے یہی تیل لگانے اور پندرہ سے بیس بوند تک روزانہ کھانے سے چند روز میں اعضاء نرم اور خشکی دور ہونا شروع ہو جائے گی۔

اعصابی تناؤ:

اعصابی تناؤ کان میں شائیں شائیں اور نیند میں کمی کی صورت میں بھی اس تیل

کی مالش کرنا اور نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا مفید ہے۔

دو چار ہفتے لگا تار نیم گرم دودھ یا عرق بادیاں میں ملا کر سوتے وقت استعمال کرنے سے دائمی قبض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔

☆☆☆

جڑی بوٹیوں سے علاج

آگ سے جلنا:

جب کوئی عضو جل جائے تو فوراً ہی آک کے پتوں کو گرم کر کے نچوڑیں اور اوپر لگائیں۔انشاء اللہ فوراً تسکین ہو جائے گی۔

باؤ گولہ:

آک کی کلیاں **2** تولہ۔اجوئن **1** تولہ باریک پیس کر دس تولہ کھانڈ ملائیں اور اس میں سے روزانہ بقدر ایک ماشہ ہمراہ پان دیا کریں۔

ایڑی کا درد:

آک کے پھولوں کو جوش دے کر ایڑی پر باندھیں۔ایڑی کا درد بند ہوگا۔

نہروا:

برگ ناشگفتہ مدار سات عدد گڑ پانچ تولہ کوٹ کر گولیاں بقدر جنگلی بیر کے بنائیں۔

خوراک۔ایک گولی صبح' ایک دوپہر' ایک شام ہمراہ پانی۔

حبوب قبض کشا:

بیخ مدار و مرچ سیاہ ہم وزن باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔خوراک دو گولی پانی سے استعمال کریں۔

اکسیر جالا چشم:

آک کی جڑ کو آب گل کنجد یا گل چنبلی میں گھس کر آنکھ میں سلائی سے دو وقت لگائیں۔تین چار ہفتہ استعمال کافی ہوگا۔امراض ناخونہ اور جالا چشم کے واسطے اکسیر ہے۔

اکسیر قولنج

آک کی جڑ کا چھلکا گھوٹ کر قولنج کے مریض کے شکم پر درد کی جگہ لیپ کرنے سے فوراً درد کو تسکین ہو جاتی ہے۔

پاؤں کے آبلے:

پیدل سفر کرنے سے اکثر پاؤں میں آبلے پڑ جایا کرتے ہیں۔شیر مدار لگائیں۔فائدہ ہوگا۔

بچھو کاٹے کا عمدہ تریاق:

نمک مدار دو رتی' پارہ ایک رتی۔ہتھیلی پر رکھ کر منہ کی تھوک سے ملائیں۔اوپر لگاتے لگاتے ہی آرام ہو جاتا ہے۔گویا ایک طلسم ہے۔

طلسم آک:

آک کی جڑ کو پانی میں پیس کر پیٹ پر لیپ کرنے سے قبض کھل جاتی ہے۔

طاعون:

مریض کو برگ مدار نا معلوم طور پر کھلانا شروع کریں۔جب تک کڑوے نہ معلوم ہوں برابر کھلاتے رہیں۔جب مریض کہے کہ کڑوے ہیں تو بند کر دیں بفضلہ تعالیٰ آرام ہو جائے گا۔پتوں کا کڑوا معلوم ہونا صحت کی نشانی ہے۔

منجن عجیب:

آک کے پتوں کو سایہ میں خشک کر کے پیس لیں اور اس کے برابر مرچ سیاہ ملائیں۔

بوقت ضرورت دانتوں پر ملنے سے دانت سفید ابرق ہو جاتے ہیں۔

سفوف آتشک:

آک کی جڑ کو جلا کر کوئلہ بنالیں اور اس کو باریک پیس کر ہم وزن کھانڈ اور گائے کا گھی ملائیں اور روزانہ چھ ماشہ کھلاتے رہیں۔ بفضلہ تعالیٰ آٹھ دس روز کے اندر فائدہ ہو جائے گا۔

حبوب آتشک:

پوست بیخ مدار 1 تولہ مرچ سیاہ 4 ماشہ باریک پیس کر 11 تولہ گڑ ملا کر گولی ہمراہ پانی کے کھلائیں۔

یرقان کیلئے، نسخہ نمبر 1:

کیکر کی پھلیاں جو کہ سایہ میں خشک کی گئی ہوں۔ ایک تولہ آدھ سیر پانی میں سردائی کے طریقہ پر گھوٹ کر 3 تولہ مصری کوزہ ملا کر روزانہ پلایا کریں۔ چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہو جائے گا۔

نسخہ نمبر 2:

کشتہ مرجان 1 'رتی' کیکر ے کی پھلیوں کے شیرہ کے ساتھ دیا کریں۔ اس سے پرانا یرقان چند دن میں دور ہو جاتا ہے۔ پرانے یرقان کے لئے یہ ایک خاص الخاص دوا ہے۔

پیچش کیلئے اکسیر:

نسخہ نمبر 1:

گوند کیکر 6 ماشہ پانی میں حل کر کے جوش دے کر ذرا سرد ہونے پر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پئیں۔ پیچش کے لئے اکسیر ہے۔

نسخہ نمبر 2:

گوند کیکر 6 ماشہ باریک پیس کر اور گندم کے آٹے میں گوندھ کر روٹی پکا کر کھلائیں۔ پیچش کے لئے بہت مفید ہے۔

نسخہ نمبر 3:

برگ کیکر ایک تولہ اور افیون نصف رتی گھوٹ کر پلائیں۔ پیچش کے لئے اکسیر ہے۔

ہچکی:

کیکر کے کانٹے خشک ہوں یا تر' دو تولے لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ چوتھائی حصہ پانی رہ جانے پر اتار کر چھان لیں۔ اس میں تولہ بھر شہد خالص ملا کر پلانے سے ہچکی کو یقیناً آرام ہو جاتا ہے۔

دکھتی آنکھیں:

کیکر کے پتے رات کے وقت کوٹ کر ٹکیہ بنا کر دکھتی آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھ دیں اور صبح کھول دیں۔ درد' ٹیس اور سرخی کو آرام ہو جائے گا۔

سوزش پیشاب:

گوند کیکر جو کہ مٹی سے صاف ہو پانی میں حل کر کے رکھیں اور اس سے پچکاری کریں۔ پیشاب کی سوزش اور ورم اور پیپ آنا بہت ہی تھوڑے عرصہ میں دور ہو جاتا ہے۔

رفع سوزاک:

کیکر کا گوند پانی میں حل کر کے اگر عضو تناسل میں پچکاری کی جائے تو سوزاک رفع ہو جاتا ہے۔

اکسیر شوگر:

کیکر کے گوند کا لعاب پینے سے ذیابیطس شکری میں شکر آنا بند ہو جاتا ہے۔

زبان پر آبلے:

بسا اوقات زبان پر چھوٹے چھوٹے آبلے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے کیکر کی نرم کونپلیں لے کر باریک پیس لیں اور زبان پر ملیں۔ فوراً آرام ہوگا۔

کثرت حیض:

1۔ کیکر کی گوند بریاں کر کے اس میں ہم وزن گیرو ملا کر سفوف کریں۔ سات ماشہ صبح کے وقت کھلائیں تو کثرت حیض کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

2۔ کیکر کے پھول۔ پھل یا پھلی سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر کپڑ چھان کریں اور چھ چھ ماشہ صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ زیادتی حیض کو روکتا ہے۔

ڈھلکے ہوئے پستان:

کیکر کی کچی پھلیوں کا رس نکال کر کپڑے کو اس میں تر کریں اور خشک کر لیں۔ یہ عمل چار پانچ بار کریں تاکہ کپڑا اکڑ جائے۔ اس کی انگیا بنا کر سینہ پر باندھنے سے ڈھلکے ہوئے پستان درست ہو جاتے ہیں۔ ان میں تناؤ آ جاتا ہے۔

آتشک:

کیکر کے پھول یا پتے خشک سایہ میں خشک کئے ہوئے چار حصہ سیاہ مرچ ایک حصہ۔ دونوں کو باریک پیس کر کپڑ چھان کریں۔ اس میں سے چھ چھ ماشہ استعمال کریں۔ آتشک کے لئے جید الاثر نسخہ ہے۔ یہ خوفناک مرض بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

خونی دست:

کیکر کے پتے ایک تولہ پانی میں گھوٹ کر پلائیں اس سے ہر قسم کے دست خصوصاً خونی دست بند ہو جاتے ہیں۔

کثرت امساک:

کیکر کی کچی پھلیاں ایک سیر لے کر تین سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی خشک ہو کر پھلیاں نرم ہو جائیں تو گھوٹ کر 4'4 ماشہ کی ٹکیاں بنا لیں۔ ہر روز ایک ٹکیہ پانی یا دودھ کے ساتھ کھلایا کریں کثرت امساک کے لئے مفید ہے۔

مجرب جریان:

کیکر کی پھلی کا رس نچوڑ کر اور چھان کر بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اور ایک سال کے بعد اس میں 2 تولہ دودھ شامل کریں۔ گرمی' کمزوری اور جریان کے مریضوں کے لئے ایک مجرب دوا ہے۔

معین حمل:

کیکر کے درخت پر چار پانچ گز کے فاصلہ پر ایک پھوڑا سا نکل آتا ہے۔ جس کو کیکر کا بندا کہتے ہیں۔ اس کو لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور باریک پیس لیں حیض سے فارغ ہو کر تین ماشہ کھائیں اور پھر شوہر کے پاس جائیں۔ انشاء اللہ حمل قرار پائے گا۔ بشرطیکہ کوئی خاص نقص نہ ہو۔ یہ دوا معین حمل ہے۔

منہ میں چھالے:

دو تولہ پوست درخت کیکر کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اس میں چھ ماشہ پھٹکری حل کر کے کلیاں کریں۔ منہ کے چھالے دور ہو جائیں گے۔

کان میں پیپ:

کیکر کے پھول ایک تولہ اور تل کا تیل 2 تولہ۔ دونوں کو آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب پھول جل کر سیاہ ہو جائیں تو تیل اتار کر چھان لیں۔ کان کی پیپ خشک کرنے میں لاجواب ہے۔ دو چار بوندیں نیم گرم تیل کی ڈالیں۔

فوطہ میں اکسیر:

ہلدی باریک ایک تولہ۔ گوند کیکر باریک نصف تولہ پانی میں رگڑ کر فوطہ پر لیپ کریں اور گوبر کی آنچ سے سینک کر سکھا دیں اور اوپر سے تمباکو کا پتا پانی سے ذرا نرم کر کے باندھ دیں اور لنگوٹ کس دیں۔ دو تین بار لیپ کرنے سے اترا ہوا فوطہ اپنی جگہ پر آ جائے گا۔

اکسیر سیلان الرحم:

کیکر کی لکڑی جس کو گھن لگا ہو۔ وہ گھن اکٹھا کر کے راکھ اور ہموزن کھانڈ ملا لیں۔ 6 ماشہ صبح وشام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ سات آٹھ دن میں مکمل فائدہ ہوگا۔ سیلان الرحم کی اکسیری دوا ہے۔

اکسیر دمہ:

کیکر کے پھول یا پتے ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھ ماشہ کھانڈ ملا کر صبح وشام پیا دمہ کے لئے اکسیر ہے۔

اختلاج قلب:

کیکر کے پتے لے کر ان میں حسب دستور پانی ڈال کر تمام رات بھگو چھوڑ دیں اور صبح کے وقت عرق کشید کر لیں اور اس میں سے 5 تولہ سے 10 تولہ تک پلایا کریں۔ اختلاج قلب کے لئے اکسیر ہے۔

پیچش کیلئے اکسیر:

گوند کیکر 6 ماشہ پانی میں جوش دے کر ذرا سرد ہونے پر پیچش کے مریض کو چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پلائیں۔ اکسیر چیز ہے۔

پیشاب آور:

کیکر کے پتے ایک تولہ' گوکھرو ایک تولہ' قلمی شورہ چھ ماشہ پانی میں گھوٹ کر پلانے سے رکا ہوا پیشاب فوراً کھل جاتا ہے۔

بہترین ملذذ:

گوند کیکر تین ماشہ' مازو ایک عدد۔ باریک کر کے محفوظ رکھیں بوقت ضرورت لعاب دہن میں گھس کر عضو مخصوص پر لیپ کریں۔ جب خشک ہو جائے تو مصروف ہوں۔ بہترین ملذذ ہے۔

اکسیر جریان:

1۔ خام پھلی کیکر سایہ میں خشک کر کے باریک کریں اور ہم وزن کھانڈ ملا کر چھ ماشہ روزانہ پانی سے استعمال کریں۔ اکسیر جریان واحتلام ہے۔

2۔ کیکر پانچ انگ۔ (پتے' پھول' پھل' چھال' گوند) ہم وزن باریک کر کے اور سب کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ چھ ماشہ دودھ سے استعمال کریں۔ اکیس روز میں پرانے سے پرانا جریان رفع ہو جاتا ہے۔

کثرت حیض:

1۔ کیکر پھلیاں' کیکر کے پھول اور چھال خشک تینوں ہم وزن لے کر باریک کر کے دو ماشہ باسی پانی سے استعمال کرائیں کثرت حیض کے لئے مفید ہے۔

2۔ مغز تخم کیکر 3 ماشہ' افیون ½ رتی باریک کر کے ایسی دو خوراکیں دن میں ہمراہ شربت انجبار دیں۔ کثرت حیض کے لئے مفید ہے۔

سفید رطوبت:

کیکر کی پھلیوں کے پوست کے جوشاندے میں قدرے پھٹکڑی حل کر کے اندام نہانی میں پچکاری کرنے سے سفید رطوبت کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

پرانی کھانسی:

کیکر کی چھال سایہ میں خشک کرلیں اور بوقت ضرورت اس میں سے ایک تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھا حصہ پانی باقی رہ جائے تو اتار کر نیم گرم ہی پی لیں۔ چندروز کے استعمال سے پرانی کھانسی دور ہو جائے گی۔

ذیابیطس:

تخم دھتورہ سیاہ اور کالی مرچیں برابر وزن پیس کر پانی میں گوندھیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔

ایک گولی روزانہ پانی سے کھائیں۔ جریان واحتلام اور رقت وسرعت کے لئے نہایت مفید ہے اور ذیابیطس میں بھی فائدہ دیتی ہے۔

پاؤں میں پسینہ:

اگر ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو ان گولیوں کے استعمال سے وہ بھی رک جاتا ہے جن کا ابھی اوپر ذکر کیا گیا ہے۔

اس پسینہ کو روکنے کے لئے دھتورہ کے پتوں کو پیس کر ہتھیلی اور تلووں پر لیپ بھی کرتے ہیں۔

زخم سرطان:

سرطان کا زخم ہو یا کوئی دوسرا دردناک زخم ہو۔ دھتورے کے پتے گھی میں جلائیں اس کے بعد گھی کرکے لگائیں انشاءاللہ شفا ہوگی۔

اکسیر سوزاک:

1۔ کیکر کا گوند پانی میں حاصل کر کے اگر عضو تناسل میں پچکاری کی جائے تو سوزاک رفع ہو جاتا ہے۔

2۔ کیکر کی کچی خشک شدہ کو گھی میں بریاں کر کے شکر ایک تولہ ملا کر کھانے سے سوزاک اور سوزش مثانہ دور ہو جاتی ہے۔

3۔ کیکر کے پتے سات ماشہ میں بھگو کر پینے سے سوزش بول کو نفع ہوتا ہے

پیٹ کے کیڑے:

کیکر کی پھلی یا پتے سائے میں خشک کر کے پانچ حصہ سینڈھا نمک ایک حصہ دونوں کو باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور اس میں سے چھ چھ ماشہ صبح کو گائے کی چھاچھ کے ساتھ اور شام کے وقت کھلانے سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

خونی دست:

کیکر کے پتے ایک تولہ پانی میں گھوٹ کر پلائیں اس سے ہر قسم کے دست خصوصاً خونی دست یقیناً بند ہو جاتے ہیں۔

معین حمل:

دھتورہ سیاہ کے پھول لے کر سائے میں خشک کرلیں اس میں سے ایک رتی دوا لے کر 6 ماشے شہد میں ملا کر بعد از فراغت حیض چٹایا کریں۔ عمدہ اور آسان معین حمل دوا ہے۔

اکسیر پنچانگ نیم:

نیم کے پھل، پھول، پتے، جڑ، تمام سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں ہر روز بلاناغہ کھلایا کریں۔ تمام خونی امراض کیلئے اکسیر سفوف ہے۔

اکسیر جلن:

نیم کے پھول ڈیڑھ تولہ رات کو پاؤ بھر پانی میں بھگو دیں اور صبح مل کر اس میں سے تھوڑا تھوڑا پانی دن میں دو تین بار پلایا کریں، ہتھیلیوں اور تلووں کی جلن کے لئے اکسیر ہے۔

طلسمی سرمہ:

نیم کے پھول ایک تولہ' قلمی شورہ' کافور۔ ایک ماشہ۔ سرمہ تیار کریں۔ سوتے وقت آنکھوں میں دو دو سلائی لگائیں۔ بصارت کے لئے مفید ہے۔

زخم کان:

نیم کے پتوں کا پانی 3 ماشہ۔ شہد خالص تین ماشہ ملا کر نیم گرم کر کے کان میں چند قطرے ڈالا کریں۔ چند روز کے استعمال سے زخم بالکل مندمل ہو کر شفا ہو جائے گی۔

بہرا پن:

نیم کے پتوں کا پانی۔ بورہ ارمنی اور شہد آپس میں ملا کر کان میں ٹپکائیں بہرے پن کے لئے مفید ہے۔

مفید پستان:

دھتورہ کے پتے کو گرم کر کے اوپر باندھا کریں۔ اس ترکیب سے چند روز باندھنے سے لٹکے ہوئے پستان اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

چھاتی کا دودھ:

اگر کسی عورت کا دودھ پیتا بچہ مر جائے تو پستانوں میں دودھ جمع ہو کر اس کو بڑی تکلیف دیتا ہے۔ اس کو بخار چڑھا دیتا ہے۔ اس کے لئے بوقت ضرورت پستانوں پر دھتورے کے پتے گرم کر کے باندھیں۔ صرف تین روز باندھنے سے خشک ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کا سوجنا:

جوڑ سوجے ہوئے ہوں تو دھتورے کے پتوں کو تیل میں چپڑ کر گرم کر کے جوڑوں پر رکھیں۔ اوپر سے ارنڈ کے پتے باندھیں۔

سر کی جوئیں:

دھتورے کے پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں۔ اس پانی کے لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہے۔

حمل کیلئے مفید:

جس عورت کے حمل کو نقصان پہنچ جاتا ہو اس کو چاہیے کہ دھتورہ کی جڑ کو کمر پر باندھ لے۔ اس سے حمل کی حفاظت ہوگی۔ حمل گرنے نہ پائے گا جب مدت حمل پوری ہو جائے تو پھر جڑ کو کھول دینا چاہیے۔

نزلہ وزکام:

برگ نیم ایک تولہ' مرچ سیاہ 6 ماشہ' دونوں کو نیم کے ڈنڈے سے باریک پیس کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ سایہ میں خشک کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ نزلہ زکام کے لئے مفید ہے۔ نیز یہ مصفی خون ہے۔

بالوں کو گھنا اور سیاہ کرنا:

نیم اور ناریل کا تیل ہم وزن ملائیں۔ ہر روز صبح سر پر لگاتے رہیں چند ہی روز میں بال لمبے' گھنے سیاہ ہو جائیں گے۔

جوئیں:

اگر روغن نیم ایک تولہ میں ڈیڑھ ماشہ پارہ حل کر کے لگایا جائے تو پھر مدت تک جوئیں نہیں پڑتیں۔ جو سر میں ہوں وہ بھی مر جاتی ہیں۔

شب کوری:

نیم کے پتوں کو کھرل میں ڈال کر کوٹیں اور اس میں قدرے پانی کا چھینٹا دے کر پیسیں اور نغدہ کو کپڑے میں سے دبا کر پانی نکالیں۔ رات کے وقت ایک ایک سلائی

دونوں آنکھوں میں ڈالیں۔ شبکوری کیلئے اکسیر بے نظیر ہے۔

چیچک:

نیم تازہ چھلکا آدھ پاؤ لے کر دو سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ سیر رہ جائے تو چھان کر اس سے آدھی چھٹانک صبح وشام پلائیں۔ چیچک کے لئے مفید ہے۔

نکسیر:

1۔ نیم کے تازہ پتے اور اجوائن ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور کنپٹیوں پر لیپ کریں نکسیر کا خون آنا بند ہو جائیگا۔

2۔ صرف نیم کے پتے پیس کر سر پر لیپ کرنے اور پھٹکڑی پیس کر پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جائے گی۔

مسواک نیم:

1۔ نیم کی مسواک کرتے رہنا امراض دنداں وچشم کے لئے بہت مفید ہے۔

2۔ اگر نیم کے پھولوں کو پانی میں جوش دے کر ان سے غرغرے کئے جائیں تو دانت اور مسوڑھے بہت تندرست اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

نیم کی دھونی:

نیم کے پتوں کی دھونی دینے سے وبائی فضا و ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ نیم کے پتوں کی دھونی اعلیٰ درجہ کی جراثیم کش بھی جاتا ہے۔

اندمال زخم:

نیم کے پتے، تل اور شہد خالص کو خوب باریک پیس کر زخم پر لیپ کرنے سے زخم صاف بھی ہوتا ہے اور جلدی بھر بھی جاتا ہے۔

پرانا بخار:

چھال نیم۔ چھال پیپلی ایک چھٹانک لے کر پاؤ بھر پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح مل چھان کر پلائیں۔ پرانے بخار کے لئے اکسیر ہے۔

مصفی خون:

نیم کی ہری کونپلوں کو کوٹ لیں اور نچوڑ کر ان کا رس نکال کر صبح وشام ایک ایک تولہ پئیں۔ خون صاف کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔

خارش اندام نہانی:

تھوڑے سے نیم کے پتے پانی میں ابال کر اندام نہانی کو گرم پانی سے دھوئیں۔ اگر عورت کی اندام نہانی میں خارش ہو یا بدبو آ رہی ہو تو اس کے لئے از حد مفید ہے چند بار کے اس استعمال سے مکمل فائدہ ہوگا۔

اکسیر حیض:

نیم کے پتوں کو تھوڑے سے پانی میں جوش دے کر مریضہ کی ناف کے نیچے گرم گرم بندھوا دیں۔ حیض بلا تکلف اور آسانی سے آئیگا۔

بھوک نہ لگنا:

اگر معدہ خراب ہو کر بھوک نہ لگتی ہو تو نیم کا پھل نیمکولی دو تین روز صبح وشام مناسب مقدار میں کھانے سے بھوک لگنے لگے گی۔

پیچش:

نیم کے درخت کی اندرونی چھال جو نرم نرم ہوتی ہے لے کر لوہے کے تابہ پر رکھ کر جلالیں۔ اس کو پیس لیں۔ ایک چٹکی دہی ملا کر پیچش لے کے مریض کو دیں۔

خناق:

نیم کی چھال اور خشک مکو ہم وزن لے کر پانی میں جوش دیں اور اس کی بھاپ لیں تو ورم تحلیل ہو جائے گا۔ آواز کھل جائے گی۔

قے:

نیم کے درخت کا چھلکا پانچ ماشہ، مرچ سیاہ پانچ عدد۔ پانی میں پیس کر چھان لیں اور مریض کو پلا دیں۔ قے انشاء اللہ بند ہو جائیگی۔

نیم کے پھول لے کر پانی میں گھوٹ کر مریض کی ناف پر اچھی طرح لیپ کر دیں۔ انشاء اللہ قے فوراً رک جائے گی۔

تبخیر معدہ:

نیم کے تازہ پتوں کو جوش دے کر پیس لیں اور ٹکیہ بنا کر توے پر سینک کر پانی میں حل کریں اور تین دن صبح، دوپہر، شام ایک ایک چھٹانک یہ پانی پئیں۔ تبخیر اور ریاح کیلئے بہت مفید ہے۔

ذات الجنب یعنی نمونیا:

نیم کی نرم نرم کونپلیں راکھ میں دبا دیں اور گرم ہوتے ہی نکال کر پانی میں پیس کر مریض کو پلائیں۔ ذات الجنب یعنی نمونیا کے لئے مفید ہے۔

یرقان:

نیم کے پتوں کا رس شہد میں ملا کر پئیں۔ ایک ہفتہ کے اندر یرقان رفع ہو جائے گا۔

خوراک:

2 تولہ صبح، دوپہر اور شام

کرم شکم:

نیم کے پھول ایک تولہ گھی میں بھون لیں اور صبح و شام کھائیں تین دن تک ایک ایک تولہ استعمال کریں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

نیم کا منجن:

نیم کی چھال باریک پیس کر گل حکمت کریں اور آگ میں رکھ دیں۔ جب جل جائے تو۔ پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور بطور منجن استعمال کریں۔ دانتوں کو موتیوں کی طرح چمکدار بنا دے گا۔

گلے کا درد:

نیم کے تازہ پتے کوٹ کر پانی نکالیں اور اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر تین دن غرغرے کریں۔ گلے کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

منہ کے چھالے:

نیم کی چھال اور کچنار کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کریں۔ منہ کے چھالے اور زبان کا ورم دور ہو جائے گا۔

خنازیر:

نشتر سے گلٹیوں کو کھول کر دونوں وقت جوشاندہ برگ نیم سے دھویا کریں اور فقط سپرٹ کا پھایہ لگاتے رہیں۔

خارش خصیہ:

نیم کے سبز پتے ایک چھٹانک، آدھ سیر پانی میں ابال کر چھان لیں۔ اگر جوشاندہ کا وزن ایک پاؤ ہو تو اس میں دار چکنا دو رتی، نمک خوردنی 1/2 رتی حل کر کے برش یا روئی کے پھایہ سے جہاں جہاں خارش ہو لگائیں۔ دن میں تین بار لگایا کریں۔ چند روز میں

قطعی آرام ہو جائے۔

اسہال:

1۔ نیم کے تازہ پتے 3 ماشہ مرچ سیاہ 20 عدد گھوٹ کر گولی بنا کر ہر چار گھنٹہ کے بعد استعمال کرنے سے ایک ہی دن میں دست رک جاتے ہیں۔

2۔ نیم کے درخت کی چھال کا جوشاندہ 2 چمچے صبح، 2 دوپہر اور 2 شام کو پینے سے ہیضہ دور ہو جاتا ہے

اکسیر پھلبہری:

پوست درخت نیم اور باوچی ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔ چھ ماشہ سفوف رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر شہد ملا کر پی لیں۔ پھلبہری کیلئے مفید ہے۔

اکسیر داد:

2 تولہ نیم کے پتے باریک پیس کر تھوڑے سے دہی میں شامل کر کے داد پر لگائیں۔ چند بار لگانے سے داد موقوف ہو جائے گا۔

تالو کا زخم:

نیم کے زرد پتے کوٹ کر چلم میں بطور تمباکو بھر کر مریض کو حقہ میں پلائیں۔

اکسیر سرطان:

نیم کے سبز پتے دس تولہ کوٹ کر ٹکیہ بنائیں اور روغن کنجد بیس تولہ ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب ٹکیہ سرخ ہو جائے تو تیل چھان کر اس میں موم پانچ تولہ حل کر کے محفوظ کر لیں۔ سرطان اور خنازیر کیلئے مفید ہے۔

یرقان:

برگ نیم نازک ایک تولہ گھوٹ کر سوڈا بائی کارب تین ماشہ ملا کر پلائیں

چار یوم میں یرقان دور ہو جائے گا۔

پیچش:

درخت نیم کی اندرونی چھال توا او پر جلا کر راکھ بنا لیں۔ بقدر ایک تولہ یہ راکھ دہی میں ملا کر دیں۔ انشاء اللہ پہلی ہی خوراک سے پیچش کو آرام ہو جائے گا۔

ناسور مثانہ:

نیم کی تازہ پتیاں جنہیں نکلے ہوئے دو دن ہوئے ہوں۔ آدھ پاؤ لے کر خوب باریک پیس لیں اور ٹکیہ بنا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پھر مٹی کے ایک برتن میں پانی ڈال کر تین دن اس میں ڈبوئے رکھیں۔ چوتھے روز نکال کر چھان لیں اور تین دن تک جب بھی پیاس لگے پئیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ مرض کافور ہو جائیگا۔

اکسیر سوزاک:

ترکیب تیاری: توتیا سبز ایک ماشہ کھرل میں ڈال کر نیم کے پتوں کے پانی سے پیس لیں۔ جب پانی خشک ہو چکے تو دوا کو کوڑی کے اندر بھر دیں۔ نیم کے پتوں کو کچل کر کوڑی کے منہ کو بند کر دیں اور دہکتے ہوئے کوئلوں پر رکھ دیں۔ جب معلوم ہو کہ کوڑی خوب کشتہ ہو چکی ہے تو نکال کر کوڑی کے ساتھ پیس لیں۔ صبح کے وقت دو رتی گائے کے دودھ کی لسی سے دیں۔

بند پیشاب:

چار چاول برگد کھار تین کے ساتھ ملا کر استعمال کریں بند پیشاب جاری ہو جائیگا۔

ذیابیطس:

برگد جڑ کا چھلکا ایک تولہ حسب ضرورت جوش دیں اور مریض پلا دیں۔ مسلسل استعمال سے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے۔

اٹھراہ:

برگد کی داڑھی کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر کپڑ چھان کریں۔ چار ماشہ صبح' چار ماشہ شام کو گرم دودھ کے ساتھ دیں۔ بانجھ عورت کو حیض سے فارغ ہونے کے بعد سات دن کھلائیں۔

بچوں کے پیلے دست:

ایک قطرہ برگد کا دودھ ایک تولہ چینی میں ڈال کر بچے کو دن میں دو مرتبہ استعمال کرائیں۔ اگر بچے کو پیلے دست آ رہے ہوں تو بند ہو جائیں گے۔

دست:

1۔ برگد کا دودھ جس کو دست آتے ہوں اس کی ناف میں بھر دیں اور کچھ ارد گرد لگا دیں۔ دست فوراً بند ہو جائیں گے۔

2۔ برگد کی کونپلیں 6 ماشہ پانی میں گھوٹ کر اور اس میں قدرے مصری ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

کانچ نکلنا:

برگد کا چھلکا بہت سے پانی میں جوش دے کر اس سے مریض کو آبدست کرایا کریں۔ کانچ نکلنے یعنی خروج مقعد کے لئے مفید ہے۔

خونی بواسیر:

برگد کی لکڑی سایہ میں خشک کر کے جلالیں۔ اس کے کوئلے کو باریک پیس لیں۔ 3'3 ماشہ کی پڑیا باندھ لیں۔ صبح' شام ایک ایک پڑیا تازہ پانی کے ساتھ کھلایا کریں۔ خونی بواسیر دور ہو جائے گی۔

سوزاک:

برگد کی کونپلیں 2 تولہ کچل کر رات کو آدھ سیر پانی ملا کر رکھ دیں صبح چھان کر اس میں قدرے مصری ملا کر پکائیں۔ اسی صبح کو بھگو کر شام کے وقت پلایا کریں۔ سوزاک جلد رفع ہو جائے گا۔

احتباس حیض:

برگد کے نرم پتے 2 تولہ' پاؤ بھر پانی میں گھوٹ چھان کر صبح شام پلائیں دو تین خوراک میں آرام ہوگا۔

سیلان الرحم:

برگد کے نرم پتے 2 تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں گھوٹ چھان کر صبح شام پلائیں سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔

ورم رحم:

برگد کا تازہ چھلکا سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں اور اس سے نصف دیسی کھانڈ اس میں ملا لیں۔ ہر روز صبح و شام چھ ماشہ ہمراہ گرم دودھ استعمال کرائیں۔

فوائد:

ورم رحم کی شرطیہ دوا ہے۔ رحم میں ورم ہو جانے سے مستورات کو بڑی تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔ ورم رحم کے لئے یہ نسخہ اکسیر ہے۔ بے نظیر ہے۔

سل دوق:

ریش برگد ایک سیر سایہ میں خشک کر کے باریک کپڑ چھان کر کے چھ ماشہ صبح تازہ پانی سے استعمال کرائیں۔ چالیس روز بلا ناغہ استعمال کرانے سے سل دوق دور ہو جاتی ہے۔

اختلاج قلب:

برگد کے وہ پتے جو بہت سخت نہ ہو چکے ہوں ہلکے ہلکے سبز اور نرم ہوں ایک تولہ لے کر پندرہ تولہ پانی میں خوب گھوٹ چھان کر اس میں قدرے مصری ملا کر صبح شام پلائیں۔ اختلاج قلب کے لئے اکسیر ہے۔ اس سے دل نہیں دھڑکے گا۔

داڑھ درد:

روئی کے پاہے کو برگد کے دودھ میں تر کر کے دکھتے دانت پر یا اس کے کھوڑ میں رکھیں۔ دانت درد اس سے بند ہو جائے گا۔

ہلتا دانت:

اگر ہلتے ہوئے دانت پر برگد کا دودھ اس طرح لگاتے رہیں کہ کسی دوسرے دانت پر نہ لگے ہلتا دانت مضبوط ہو جاتا ہے۔

مقوی قلب:

برگد کے کھار کی ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ ان کے اوپر چاندی کے ورق چڑھالیں۔ ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ دیا کریں۔

پیچش:

برگد کی جڑ کا چھلکا سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں اور اس میں سے تین تین ماشہ کی مقدار صبح' دوپہر اور شام یعنی دن میں تین بار چاولوں کے پانی یا سایہ سے دیا کریں۔ اس سے پیچش دور ہو جائے گی۔

متلی اور قے:

برگد کے پتے 2 تولہ لے کر پانی میں گھوٹ کر چھان لیں۔ اس میں قدرے مصری ملالیں۔ اس پانی سے مریض کو گھونٹ گھونٹ 15۔15 منٹ کے وقفہ دیتے

رہیں۔ متلی اور قے کے لئے مفید ہے۔

قے:

ریش برگد 6 ماشہ پانی میں گھوٹ چھان کر پلادیں۔ اس سے قے رک جاتی ہے۔

پیشاب میں خون آنا:

برگد کے تازہ پتے 2 تولہ' پاؤ بھر پانی میں گھوٹ لیں اور صبح وشام پلایا کریں۔ پیشاب میں خون آنا بند ہو جائے گا۔

سلسل بول:

تخم برگد جو اس کے پھل اندر خشخاش کے مانند دانے ہوتے ہیں۔ باریک پیس کر رکھیں اور صبح شام گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سلسل بول' کثرت بول اور ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

کمر درد:

برگد کی ناشگفتہ کلیاں دس عدد چوری میں ملا کر کھلایا کریں۔ اس سے کمر درد کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

دیگر:

کمر پر برگد کے دودھ کا لیپ کریں یا برگد کا دودھ بتاشہ میں ڈال کر دیں۔ کمر درد کے لئے مفید ہے۔

پستانوں کا ڈھیلا پن:

ریش برگد کے باریک ریشے جن کے سرے سرخی مائل ہوں پیس لیں اور پستانوں پر رات کو سوتے وقت لیپ کرلیا کریں۔ چند بار کے استعمال سے پستان سخت ہو جائیں گے۔

ضعف باہ:

شکر سرخ حسب ضرورت لے کر اس کو شیر برگد سے تر کریں اس کو محفوظ کر لیں۔خوراک تین ماشہ سے چھ ماشہ تک۔

فوائد:

دافع جریان اور ممسک طبعی ہے۔اس کے علاوہ مقوی باہ ہے۔

اکسیر احتلام:

برگد کی داڑھی کا سفوف صبح شام چار چار ماشہ پانی سے کھلائیں مرض احتلام وجریان کیلئے مفید ہے۔

سرعت انزال:

برگد کا تازہ چھلکا لے کر سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں صبح وشام چار چار ماشہ گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔قدرتی امساک پیدا کرتی ہے۔

زخم:

برگد کا تازہ دودھ زخم کے اوپر لگائیں۔چند بار لگانے سے زخم اچھا ہو جائے گا۔

نکسیر:

برگد کا چھلکا سایہ میں خشک کر کے خوب باریک پیس لیں اور بطور نسوار ذرا سا سونگھیں۔نکسیر بند ہو جائے گی۔نکسیر کے لئے اکسیر ہے۔

برگد کی سرخ رنگ کی کونپلیں ذرا سا پانی ڈال کر خوب باریک پیسیں۔پیشانی پر اس کا لیپ کر دیں۔نکسیر کے لئے اکسیر ہے۔

خشک میوہ جات سے علاج

کالی کھانسی:

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لئے اچھی دوا ہے۔اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں اور بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔کالی کھانسی کو آرام آ جائے گا۔ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

چوٹ وسوجن کیلئے:

پرانے کھوپرے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینکیں۔اوپر سے اسی کو ہلکا گرم باندھ دیں۔چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائیگی۔

خوبصورت بچے کیلئے:

حمل کے دنوں میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور خوبصورت اور تندرست بچہ پیدا ہوتا ہے۔

قوت بینائی:

ناریل مصری کے ہمراہ نہار منہ ایک تولہ کھانا بینائی کو قوت دیتا ہے۔پرانا کھوپرا تین ماشہ کرم شکم خصوصاً کدو دانوں کو ہلاک کرنے کے لئے کھلاتے ہیں

کثرت حیض:

ناریل کے اوپر والے پوست کا ریشہ جلا کر ہم وزن مصری ملا کر بمقدار 6 ماشہ پانی کے ساتھ پھانکنے سے بواسیر خون اور کثرت حیض رک جاتا ہے۔

قبض کیلئے:

پھل انجیر کے برابر استعمال سے بدن موٹا اور رنگت نکھر آتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔

اس کے علاوہ کھانسی اور دمہ میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور بلغم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

تلی کا ورم:

انجیر تلی کا ورم کو گھلاتا ہے۔ اس غرض کے لئے انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایک ہفتہ کے بعد دو تین انجیر کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

چنبل (برص):

تازہ انجیر توڑنے پر جو دودھ نکلتا ہے اگر اسے اکٹھا کر کے روزانہ دو سے پانچ قطرے برص (سفید داغ) اور ایگزیما پر لگائیں تو انشاء اللہ چند روز میں اس جگہ خراش ہو کر جلد صاف ہو جائے گی۔ اس کے بعد روغن ناریل لگائیں۔

زہر کا تریاق:

انجیر میں قدرت نے زہریلے اثرات دور کرنے کی بھی خاصیت رکھی ہے۔ آج کل کے ایٹمی دور میں جب کہ زہریلی دواؤں اور گیسوں کا استعمال عام ہو رہا ہے انجیر کھا کر ڈیڑھ سے چھ ماشے تک کلونجی پیس کر پھانک لینا زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

بلغمی کھانسی:

بلغمی کھانسی، فالج، چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد بدن سُن ہونے اور مرگی کے مریضوں کو اس پھل کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرنا چاہیے انجیر کھانے سے بعض افراد کی زبان پر خارش ہو جاتی ہے۔ پانی میں بھگو کر استعمال کرنے سے یہ خطرہ بھی ٹل جاتا ہے۔

چیچک، موتی جھرہ:

چیچک اور موتی جھرہ میں انجیر، مویز منقی اور خوب کلاں کا جوشاندہ پلانے سے دانت بہت جلد نکل آتے ہیں۔

انجیر کو اخروٹ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسمانی قوتوں کو جلد بحال کرتا ہے۔

رنگت کا نکھار:

جلد کی رنگت کو نکھارنے اور جسم کو موٹا کرنے کیلئے دودھ کے ہمراہ اس کا استعمال لاجواب ہے۔ آزمودہ نسخہ ہے۔

دانت درد کیلئے:

لونگ سے کشید کیا ہوا روغن ڈکاروں۔ ہچکی نفخ شکم اور قولنج میں مفید ہے لونگ چبانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔ اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کا کھانا بینائی کو تیز کرتا ہے۔

فالج، لقوہ، گنٹھیا:

لونگ محلل اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں بالخصوص فالج، لقوہ، زکام، سر درد، گنٹھیا، کھانسی، بلڈ پریشر کی کمی، پیشاب کی کثرت، پیٹ بڑھنا، تے، متلی، بدہضمی وغیرہ میں نہایت مفید ہے۔

مفید اسہال:

جب آنتیں اس درجہ کمزور ہوگئی ہو کہ ان میں غذا کا ٹھہرنا مشکل ہوگیا ہو اور کھانا کھاتے ہی رفع حاجت ہو اور اسہال آتے ہوں ایسے میں لونگ پیس کر چار رتی دن میں تین بار گرم پانی یا چائے کے ساتھ استعمال کرنے سے مرض میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

پیچش:

اسپغول کا لعاب نکال کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس میں کمی ہو جاتی ہے۔ پیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔قبض کو دور کرتا ہے۔

اسپغول ایک تولہ آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں۔ پیچش میں بے حد مفید ہے۔

سرسام بے خوابی:

پوست خشخاش تین ماشے پانی میں جوش دے کر پلانے اور اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے اور نیند آ جاتی ہے۔اسی طرح سرسام' بے خوابی اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

پاگل پن:

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشخاش تین ماشے' مغز بادام شیریں پانچ دانے' مغز کدو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا مفید ہے۔

آنکھ' کان کے درد کو تسکین دینے کے لئے بھی اس کے جوشاندہ سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔

بادی بواسیر:

خوبانی خاص طور پر بادی بواسیر کو نافع ہے۔اس سے مسوں کی جلن اور چبھن ختم

ہو جاتی ہے۔معدہ صاف ہو جاتا ہے اور آنتیں عفونت سے پاک ہو جاتی ہیں۔خوبانی کے استعمال سے خون میں حدوت حرارت پیدا ہوتی ہے۔چستی اور توانائی آتی ہے۔قبض کو رفع کرتی ہے۔

عینک کی ضرورت ختم:

سونف چھ ماشہ' مصری چھ ماشہ باریک پیس لیں اور اس میں مغز بادام چھلے ہوئے 7 عدد کوٹ کر رات کے وقت جب سونے لگیں تو تمام دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں۔چالیس دن تک روزانہ استعمال کرتے رہیں۔دماغ کی طاقت کے لئے بہترین ہے۔اسی لئے عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

مسوڑھوں دانتوں کیلئے:

اخروٹ کو پانی میں پیس کر ضماد کرنا چوٹ کے نشان کو بھی مٹا دیتا ہے۔اس کا تیل بیرونی طور پر ایگزیما پر بھی لگاتے ہیں۔سبز پوست اخروٹ دانتوں پر ملنا مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے اس لئے منقہ اور انجیر کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ ہے۔بھنا ہوا اخروٹ سرد کھانسی میں بے حد مفید ہے۔اخروٹ کو بھون کر مغز نکال لیں۔

مقوی معدہ اور دماغ:

تیز پات مقوی معدہ دماغ اور مفرح ہے۔خفقان' وسواس جنون اور ضعف معدہ میں استعمال کرتے ہیں۔معدہ کی اصلاح کرتا ہے۔ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔مدر بول ہے۔اس کی دھونی کی وجہ سے بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

بغل کی بدبو:

بغل کی بدبو کو دور کرنے کیلئے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیپ کرتے

ہیں دافع تعفن ہونے کی وجہ سے تیز پات کے پتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں تا کہ کیڑا نہ لگے۔

دافع ریاح اور گیس:

زنجبیل کو محرک، مشہی، ہاضم کاسر ریاح، افعال کی بنا پر ضعف اعصاب عوارض میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

کائنات کے سب سے بڑے حکیم حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے طب نبوی میں اسے بھوک بڑھانے والا ریح اور گیس کا خاتمہ کرنے والا اور کمر کو مضبوط بنانے والا تسلیم فرمایا ہے۔

مفید بدہضمی:

چھ ماشے سونٹھ اور چھ ماشے بیلگری کوٹ کر پیالی بھر پانی میں جوش دے کر میٹھا ملا کر پینے سے دن میں بدہضمی کے دست اور پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

اکسیر ہچکی:

برابر وزن سونٹھ اور دار فلفل (مگھ) پیس کر ڈیڑھ سے چھ ماشے تک بکری کے دودھ کے ساتھ دن میں دو تین مرتبہ استعمال کرنے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے۔ چھ ماشے سونٹھ اور کالی ہرڑ معمولی کوٹ کر پیالی بھر پانی میں جوش دے کر کھانڈ یا شہد ملا کر استعمال کرنے سے چند روز میں پرانی کھانسی اور دمہ کو فائدہ ہونے لگتا ہے۔

بخار، بدہضمی، بدنی سستی:

چھ ماشے سونٹھ سونف کو پاؤ بھر پانی میں دو تین جوش دے کر چھان کر اس کے نیم گرم جوشاندہ میں آدھ تولہ خالص گھی ملا کر میٹھا کر کے چند روز پیتے رہنے سے بخار، کھانسی، تلی کی سختی، بدہضمی، بدنی سستی جاتی رہتی ہے۔

اکسیر ہیضہ:

مرچ سیاہ آٹھ عدد ذرا سی مصری اور ڈھائی تولہ پیاز لے لیں اور اسے بخوبی گھوٹ لیں باریک ہو جائے تو اس میں پانی ملا کر پی لیں۔ ہیضہ کو افاقہ ہوگا۔

مرگی کا عارضہ:

مرچ سیاہ 2 تولہ اور دس تولہ منڈی بوٹی لیں۔ اسے گائے کے دودھ میں ملا لیں چھ چھ ماشہ مرگی کے مریض کو کھلائیں مرگی کا عارضہ ختم ہو جائے گا۔

زبان کی لکنت:

1۔ عقر قرحا اور سیاہ مرچ ایک ایک ماشہ لیں اور پانی میں اسے پیس لیں چالیس روز مسلسل استعمال کرنے سے زبان کی لکنت ختم ہو جائے گی۔

2۔ کالی مرچ کو سرمہ کی طرح بہت ہلکی سلائی سے کم مقدار میں لگانے سے آنکھوں کا جالا کٹ جاتا ہے۔

آنکھوں کی جلن:

مرچ سیاہ، مرچ سفید، اور فلفل دراز (مگھ پیپل) یہ تینوں اشیاء ہم وزن لیں۔ انہیں پیس کر سرمہ کی مانند آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی جلن کا خاتمہ ہو جائے گا۔

مقوی دماغ:

سونف دس تولہ، مصری دس تولہ باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور تین تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا محض پانی سے ہی استعمال کریں۔ کئی قسم کے سر درد کو مفید ہے اور مقوی دماغ ہے۔

نفسیات

انسان کے زمین پر آتے ہی نفسیات کی ابتدا ہوگئی تھی۔انسان کی تخلیق کے ساتھ ہی نفسیات کا آغاز ہوگیا تھا۔نفسیات کی تاریخ لاکھوں سال پرانی ہے۔

اتنا پرانا اور قدیم علم اپنے ارتقائی منازل طے کرنے کے بعد موجودہ دور تک آ پہنچا ہے نفسیات کے قدیم ارتقائی منازل میں جس سائی کالوجسٹ (ماہر نفسیات) کا نام سامنے آتا ہے وہ ارسطو ہے۔ارسطو نے نفسیات پر سب سے زیادہ کام کیا۔

ارسطو نے اپنی مشہور کتاب ''روح'' میں نفسیات کو روح کا علم کہا ہے۔اس کا نظریہ یہ تھا کہ روح مکمل طور پر جسم انسانی پر حاوی ہے اور اس کی وجہ سے نفسیاتی عوامل پیدا ہوتے ہیں۔

ارسطو کا یہ قدیم نظریہ تبدیل ہو چکا ہے۔کیونکہ روح غیر فانی ہے اور اس کو تجربات کی کسوٹی پر پرکھا نہیں جاسکتا ہے۔جو سائنس دانوں کے نزدیک زیادہ معتبر نظریہ نہیں ہے۔

ارسطو کے علاوہ دوسرے حکمانے بھی نفسیات کے متعلق معلومات فراہم کی ہیں۔
جن میں طالیس' فیثا غورث' بقراط اور سقراط اور افلاطون قابل ذکر ہیں۔

اس کے بعد اسلامی دور شروع ہوتا ہے۔یہ وہ دور تھا جبکہ تمام دنیا گمراہی میں گھری ہوئی تھی۔اسلام نے ایک پاکیزہ اور صحت مند معاشرہ تشکیل دینے کے لیے رہنما اصول وقواعد وضع کردیئے۔بے شمار مسلمان مفکرین نے ذہنی صحت کے ارتقا اور بقا کے لیے بہت کام کیا۔ان میں ابن سینا' فخر الدین رازی' ابن ماسویہ' امام غزالی' ابن خلدون اور

دوسرے بے شمار مفکرین کے نام سرفہرست ہیں جو اپنے دور کے ممتاز ماہرین نفسیات بھی تھے۔

نفسیات کا دوسرا پہلو ان اشیاء سے تعلق رکھتا ہے جس میں پتھر' پہاڑ پودے' درخت' حیوان اور انسان پائے جاتے ہیں۔اس طرح ان کی تقسیم دو حصوں پر مشتمل ہے۔جاندار اشیاء اور بے جان اشیاء۔

جاندار اشیاء میں یہ خوبی ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز کا شعور رکھتی ہیں عوامل شعور پیدا کرتے ہیں۔شعور کس طرح ابتدائی احساس سے خواہشات حیاتیات' جذبات اور اعتقادات تک ترقی کرتا ہے اور ان سے کس طرح علوم وفنون اور سیاسی نظام پیدا ہوتے ہیں۔جس طرح متعدد حیاتیاتی علوم ان مختلف صورتوں سے بحث کرتے ہیں۔جن کے تحت زندگی اپنے آپ کو ظاہر کرتی ہے۔اسی طرح متعدد ذہنی یا نفسیاتی علوم بحث کرتے ہیں جن کے ماتحت زندگی اپنے آپ کو ظاہر کرتی ہے۔

لیکن ان تمام ذہنی علوم کی بنیاد ایک ایسی بنیادی ذہنی سائنس جو ذہن کی ماہیت کی تفصیل اور خصوصی طور پر بیان کرنے کی کوشش آتی ہے اور یہ بنیادی سائنس نفسیات کہلاتی ہے۔

نفسیات بطور سائنس ایسا دعوی ہے جو موجودہ نفسیات کی طرف بڑی شدومد کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے۔جبکہ نفسیات کا یہ دعوی انتہائی موثر اور معتبر۔

سائنس کی تعریف یہ ہے کہ کسی موضوع کے متعلق کم وبیش مکمل اور مربوط ہوں سائنس کہلانے کی مستحق نہیں۔مثلاً انسانی جسم کے چند اعضاء کے نام جان لینا انسانی جسم کی سائنس نہیں کہلا سکتا اس طرح ذہن کے متعلق سرسری واقفیت رکھنا ذہن کی سائنس جاننے کے برابر قرار نہیں دیا جاسکتا۔

نفسیات کی تعریف کا احاطہ کرنا بڑا دشوار ہے۔کیونکہ یہ دوسرے علوم کے بارے میں وافر معلومات فراہم کرتی ہے۔

ماہرین نفسیات نے نفسیات کی مختلف تعریفیں بتائی ہیں۔جن کی تشریح حسب ذیل ہے۔

نفسیات بطور علم روح:

مشہور فلاسفر ارسطو نے نفسیات کی تعریف روح کے حوالے سے اس طرح کی ہے۔

ارسطو کا نظریہ یہ تھا۔

روح تمام جانداروں میں زندگی کا عمل برقرار رکھتی ہے۔مذہبی ماہرین نے روح کی اہمیت کو بڑا اجاگر کیا ہے۔اسلام میں روح کا حتمی وجود غیر فانی ہونے کے حوالے سے پایا جاتا ہے۔روح کا اصل مفہوم ہمیشہ سے زیر بحث ہے۔اہل سائنس کے لیے روح سائنسی لفظ ہے۔

سائنس دان یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ جس چیز کو مشاہدے میں نہیں لایا جاسکتا وہ کبھی بھی انسان کی لفظی منقوح نہیں بن سکتی۔

سائنس دانوں نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ روح ہر طرح سے مشاہدے سے بالاتر ہے۔اس لیے اس کی یہ تعریف سائنسی بنیاد رکھنے کی وجہ سے اہمیت حاصل نہ کر سکی۔

یہ تعریف بھی اپنے مفہوم کے لحاظ سے ایسی تعریف ہے جس میں ذہن کی تحلیل کی جاتی ہے۔ذہن بھی روح کی طرح مبہم لفظ ہے۔ذہن کی کوئی عضوی اہمیت نہیں ہے۔

ماہرین نفسیات کا نظریہ ہے ذہن ہمارے اندر پُر اسراری چیز ہے۔ذہن کا ظاہری مشاہدہ بھی انسانی ہمت اور طاقت سے بالاتر ہے۔

ذہن ہمارے اندر پراسرار چیز ہے۔انگریزی زبان کے لفظ سائیکی کا مطلب ذہن ہوتا ہے۔

افلاطون نے سب سے پہلے ذہن کی اصطلاح استعمال کی تھی۔اس کے نزدیک ذہن فرد کے دماغ میں رہتا ہے۔

دیگر ماہرین نفسیات نے نفسیات کو ذہنی اعمال کے نام سے موسوم کیا ہے۔ذہن سے مراد دماغ کے وہ افعال اور اعمال ہیں۔جن کا تعلق ادراک احساس اور ارادیت سے ہوتا ہے۔اس طرح ذہن احساسات محسوسات تصورات تخیلات' ہیجانات جذبات اور رجحانات اور اس قسم کے دیگر اعمالات اور افعال کے نام ہیں۔

ذہن کا تجزیہ:

ہمارے تمام افعال اور اعمال کا تعلق ذہن سے ہوتا ہے۔ذہن کے متعلق یہ کہنا مشکل ہے کہ وہ دماغ کے کس حصے میں موجود ہے۔ذہن ایک وحدت ہے اور اس کا تعلق دماغ کے تمام حصوں سے ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرائڈ نے ذہن کے تین حصے بتائے ہیں۔جو یہ ہیں۔

1۔ شعور۔ 2۔تحت الشعور۔ 3۔لاشعور

ذہنی اعمال دماغ میں متحرک رہتے ہیں اور اوائل عمری یا چھوٹی عمر میں انسان کا ذہن کورے کاغذ کی طرح ہوتا ہے جس پر کوئی چیز لکھی ہوئی نہیں ہوتی۔

نفسیات بطور علم کردار:

کردار سے مراد وہ افعال ہیں جو ایک جاندار چیز سے سرزد ہوتے ہیں۔یہ افعال ان افراد میں پائے جاتے ہیں جن میں زندگی اور ذہن موجود ہو۔

ذہن اعمال پیدا ہونے کی وجہ کوئی تحریک دینے والا عمل ہے۔تحریک خارجی عوامل سے پیدا ہوتی ہے۔

ذہنی کیفیات کو جاننے کے لیے ضروری ہے کہ خارجی عوامل کا مطالعہ کیا جائے جبکہ خارجی عوامل سے مراد وہ کردار ہے جو ذہنی ردعمل کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

جو کچھ ہمارے مشاہدے میں آتا ہے وہ خارجی کردار سے ظاہر ہوتا ہے ذہن یا شعور کو ہم براہ راست محسوس نہیں کر سکتے بلکہ اس کے وجود کو جسمانی حرکات یا افعال کی بناء

پر تسلیم کرتے ہیں۔

لہٰذا کرداریت پسند ماہرین ذہن یا شعور کو ایک مہمل چیز خیال کرتے ہیں بعض ماہرین کی رائے میں محض کردار کو جان لینا اور شعور کو نظر انداز کر دینا پسندیدہ عمل نہیں ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کے ذہن اعمال کا اندازان کے کردار ہی سے کرتے ہیں۔ہم دوسروں کی جسمانی حرکات سے ان کے ذہن کا مطالعہ کرتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے خارجی افعال ہماری ذہنی کیفیات کا مرقع ہوتے ہیں اور آئینہ کردار ہی میں ہمارے ذہن کی جھلک نظر آتی ہے۔

تاہم ذہن کے مطالعے کو نظر انداز کر کے تمام تر توجہ کردار پر ہی مرکوز کر دینا صحیح نہیں ہے۔ذہن اور کردار دونوں ہی نفسیات کا موضوع ہیں۔

بعض افراد کی رائے ہے کہ نفسیات کو علم شعور کہا جاتا ہے مگر سوال پیدا ہوتا ہے کہ بذات خود شعور کیا ہے۔

آپ ٹی وی پر پروگرام دیکھ رہے ہیں۔جس میں آپ کی دلچسپی یا عدم دلچسپی موجود ہے۔جس کے بعد یہ رائے قائم کرتے ہیں نہ یہ پروگرام دلچسپ ہے یا غیر دلچسپ۔

دراصل یہ ہی آپ کا شعور ہے۔کوئی ایسا ذہنی عمل جس کا ہمیں اس وقت احساس نہیں ہو رہا۔

شعوری اعمال تحت شعوری اعمال کے مقابلے میں بالکل معمولی ہوتے ہیں۔لہٰذا نفسیات کو شعور کہنا اس کو محدود کرنے کے مترادف ہے۔اس لیے نفسیات کی یہ تعریف درست نہیں اس سے نفسیات کا دائرہ محدود ہوتا ہے۔حقیقی نقطہ نظر نفسیات کے بارے مس مذکورہ بحث کے بعد قائم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔کیونکہ ذہن اور کردار دونوں نفسیات کے موضوع ہیں۔نفسیات کا علم اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک ذہنی اعمال اور خارجی کردار دونوں کا مطالعہ نہ کیا جائے۔

مندرجہ بالا بحث کی روشنی میں ہم نفسیات کی تعریف یوں کر سکتے ہیں۔نفسیات طبعی اور تجرباتی سائنس ہے۔جو ہماری ذہنی کیفیات اور خارجی کردار سے تعلق رکھتی ہے۔طبعی اس لیے کہ یہ ہمارے ذہن اور کردار کا جیسے کہ وہ ہیں مشاہدہ کرتی ہے۔تجرباتی اس لیے کہ اس کے جملہ حقائق مشاہدے پر مبنی ہیں۔

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ نفسیات کی اصل اساس انسانوں اور حیوانوں نیز معمولی اور غیر معمولی اشخاص کے ذہن اور کردار کے مشاہدے پر استوار کرنا ہوگی۔

اور یہ ہی نفسیات کی سب سے جامع اور معتبر تعریف ہے۔جسے نفسیات کے تمام مکتبہ ہائے فکر کے لوگ تسلیم کرتے ہیں اور اسی بنیاد پر نفسیات کو سائنس کہا جاتا ہے۔

نفسیات کا دائرہ بڑا وسیع ہے اور اس میں انسانی خصوصیات کے مقاصد پوشیدہ ہیں۔اگر ہم تمدنی لحاظ سے کسی بھی شعبہ ہائے زندگی پر ایک نظر ڈالیں تو معلوم ہوتا ہے کہ نفسیات کی ہر جگہ ضرورت ہے اور ہر وقت موجود ہے۔

نفسیات ہماری زندگی کے لیے ناگریز ہے۔یہ وہ علم ہے جو انسان کے اندر پوشیدہ ہے۔

موجودہ دور کے مسائل پیچیدگی کے لحاظ سے نفسیات ہی کی مدد سے حل ہو سکتے ہیں دنیا کی تعلیم یافتہ اقوام نفسیاتی عوامل کو جانتی ہیں اور ان سے پیدا شدہ بیماریوں کو حل کروانے کے لیے ماہرین نفسیات کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔

نفسیات معمولی معمولی باتوں مثلاً مزاحمت' پریشانی' احساس کمتری سے لیکر بڑے عظیم پہلوؤں کے متعلق بڑی تفصیل سے بحث کرتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر سارجنٹ نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ نفسیات کو آئندہ اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ذہنی صحت کو بہتر بنانے اور ذہنی طور پر صحت مند معاشرہ قائم

کرنا ماہرین کے لیے ایک بہت بڑا چیلنج ہے۔ کیونکہ نفسانفسی کے اس دور میں ذہنی صحت برقرار رکھنا سب سے اہم مسئلہ ہے۔ صحت مند ذہن صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر قوم کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ذہنی صحت ماحول کے تقاضوں کے مطابق بہتر طریقے سے نشوونما نہیں پا سکے گی تو صحت مند معاشرے کا وجود ناممکن ہو کر رہ جائے۔

غرضیکہ نفسیات انفرادی اور اجتماعی اور غیر طبعی' سماجی معاشرتی' سیاسی اور ادبی تعلیمی اور مذہبی زندگی کے تمام شعبوں پر حاوی ہے۔

نفسیات کی موجودہ صورت تمام علوم کو پیچھے چھوڑ کر آگے نکل آئی ہے۔ اسی سے ثابت ہوتا ہے کہ نفسیات موجودہ دور کی سب سے اہم ضرورت ہے۔

نفسیات کا اصل مقصد یہ ہے کہ اس بات کا اندازہ لگایا جائے اور محسوس کیا جائے کہ انسان اپنے ذہن کے مطابق سوچ کر کس طرح عمل کرتا ہے اور اس میں کس حد تک اخلاقی' علمی اور تعمیری پہلو موجود ہے۔ جس سے وہ احسن طریقے سے ماحول کے مطابق مطابقت اختیار کر سکتا ہے اور ماحول میں ہر معاشرتی طرز عمل شامل ہو جاتا ہے۔

علم نفسیات ایک دوسرے کو سمجھنے میں بڑی حد تک مددگار ثابت ہوتا ہے مریض اور طبیب کا آپس میں گہرا رشتہ ہوتا ہے۔ طبیب مریض کے مرض سے لے کر تمام اچھے برے حالات تک واقفیت رکھتا ہے اور مریض معالج کے سامنے اپنے تمام حالات بغیر کسی خوف کے بیان کرتا ہے۔ کچھ امراض ایسے ہوتے ہیں جن کو جاننے کے لیے مریض کی نفسیاتی کیفیت کو سمجھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ چہرے کے تاثرات' جسمانی حالات' اٹھنے بیٹھنے کی عادات یہ سب کچھ طبیب کی نظر میں ہوتا ہے۔

نفسیاتی علاج معالج اس وقت تک نہیں کر سکتا جب تک وہ خود نفسیات پر مکمل عبور نہ رکھتا ہو۔ جس کے ساتھ ذہن اور کردار کا مشاہدہ پورے غور و فکر کے ساتھ کیا جائے۔

جسمانی تاثرات سے ذہنی کوفت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ جو مریض ذہنی مرض کا

شکار ہوتے ہیں ان کے ذہنی کرب کا اندازہ نفسیاتی ماہر اور خاص طور پر طبی نفسیات کا ماہر ہی لگا سکتا ہے۔

جسمانی علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ذہنی طور پر مطمئن کرنا ضروری ہوتا ہے جس معالج میں نفسیات کی صلاحیت ہوتی ہے وہی کامیاب معالج ہوتا ہے۔

اس کائنات میں رنگ برنگ اشیاء موجود ہیں جنہیں مختلف علوم اپنے مطالعہ اور تحقیق کا موضوع بناتے ہیں۔ اس طرح زندگی کے مختلف اسی طرح نفسیات کے مطالعہ کے بغیر علاج مشکل ہو جاتا ہے۔ مریض کا ماضی اور حال سامنے رکھ کر اور نفسیاتی علاج کو اپنانے کے لیے نفسیات کا بغور اور وسیع مطالعہ کرے۔

اس کائنات میں رنگ برنگ اشیاء موجود ہیں جنہیں مختلف علوم اپنے مطالعہ اور تحقیق کا موضوع بناتے ہیں۔ بعض علوم بے جان مادی اشیاء کا مطالعہ کرتے ہیں۔ بعض نے نباتات کو اپنا موضوع بنایا ہے اور کچھ علوم حیوانوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔

اس طرح زندگی کے مختلف شعبوں کی چھان بین کے لیے بھی مختلف علوم سرگرم عمل ہیں۔ نفسیات ان علوم میں سے ایک ہے۔ جو انسان کی ذہنی زندگی کے تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالتی ہے جس سے انسانی ذہن کی وسعتوں اور گہرائیوں کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔

اگر تعلیمی نفسیات نے ہم پر تعلیم صحیح غرض و غائیت واضح کی ہے تو صنعتی نفسیات نے مزدوروں کو سمجھنے کی فضا کو خوش گوار بنانے اور کام کی رفتار تیز کرنے کے مختلف طریقے بتلائے ہیں۔

ذہنی الجھنوں اور بیماریوں کو سمجھنے اور ان کے مناسب علاج کے لیے ہم قدیم نفسیات کے احسان مند ہیں۔

نفسیات نے ہمیں ازدواجی زندگی کو خوشگوار رکھنے کے صحیح طریقے بتلائے ہیں روزمرہ زندگی کے حادثوں اور آئے دن کی تلخیوں کو حل کرنے میں مدد دی ہے۔

نفسیات جس کی ابتدا قیاسی فلسفہ کی شکل میں زمانہ قدیم میں ہوئی تھی دنیا کی تیز رفتاری سے یہ فن بھی نہ بچ سکا اور اس کا ارتقائی دور موجودہ زمانے میں سائنس کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔آج زندگی کا کوئی شعبہ ایسا نہیں جس کے متعلق نفسیات نے کچھ نہ کچھ کیا ہو۔ماہرین نفسیات انسانی زندگی میں حسن وخوبی، علم وبصیرت اور تعمیر وتحقیق کی شمعیں روشن کرنے میں مصروف ہیں۔

انسانی زندگی کو بہتر بنانے میں نفسیات کی بیش بہا خدمات کی وجہ سے علم نفسیات بے حد مفید ثابت ہو رہا ہے۔لہٰذا نفسیات کی علمی حیثیت تمام علوم میں موجود ہے۔اس لیے یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ زندگی کے ہر شعبے اور ہر جگہ پر نفسیات کا دخل موجود ہے۔نفسیاتی عمل انسانی جبلتوں میں بھی رچا بسا ہوا ہے۔جن کی تشریح حسب ذیل ہے۔

(1) جبلت فرار (2) جبلت تنفر
(3) جبلت تجس (4) جبلت نزاع پسندی
(5) جبلت خودارعائی (6) والدینی جبلت
(7) جبلت جنسی

جبلت فرار:

اپنی بقا کی خاطر انسان کے لیے خطرات کے سامنے فرار اختیار کرنا فطری بات ہے۔ہم ڈر کی حالت میں غیر معمولی تیزی سے بھاگتے ہیں۔فرار کے بعد پناہ ڈھونڈنا لازمی ہے۔

جبلت تنفر:

یہ جبلت بدبو اور بدذائقہ اشیاء سے پیدا ہوتی ہے۔یہ جبلت نرم اشیاء کے چھونے سے بھی مشتعل ہو جاتی ہے۔

جبلت تجس:

یہ جبلت ہر عجیب وغریب شے سے مشتعل ہوتی ہے۔اس کا مظاہرہ مہیج کے قریب جانے اور اس کا بغور مشاہدہ کرنے سے ہوتا ہے۔

انسان میں کسی خوف ناک چیز کو دیکھنے پر تجس اور فرار کی جبلت بیدار ہو جاتی ہے۔

جبلت نزاع پسندی:

نزاع پسندی کی جبلت کے لیے کوئی مہیج نہیں ہوتا۔یہ جبلت ہر جبلی فعل کے راستے میں کسی رکاوٹ کے پیدا ہو جانے سے ہوتی ہے۔

اگر آپ کسی سے اس کا کھلونا چھیننے کی کوشش کریں۔یا کسی انسان کی کسی جبلت کی تسکین میں مزاحمت پیدا کریں تو وہ لڑائی پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

جبلت خودارعائی:

ایسی جبلتیں دوسروں کی موجودگی میں ظاہر ہوتی ہیں مثلاً اپنے سے بہتر اشخاص کے سامنے آدمی عجز و انکسار کا مظاہرہ کرتا ہے اور کمتر لوگوں کے سامنے خودارعائی پر اتر آتا ہے۔

یہ جبلت بعض اوقات انکسار، عاجزی اور اطاعت کی شکل میں بھی ظاہر ہوتی ہے۔

والدینی جبلت:

اس جبلت کے ذریعے ماں بچوں کو پالتی ہے۔حیوانوں اور پرندوں میں یہ جبلت قدرتی طور پر بہت شدید ہوتی ہے۔مثلاً ایک بلی ایک کتے کو اپنے بچوں کی طرف آتے دیکھ کر بجائے خوف زدہ ہونے کے اس پر جھپٹ پڑتی ہے۔

جبلت جنسی:

جنسی جبلت مقابل جنس کی موجودگی میں بیدار ہوتی ہے اس کے مظاہرے میں نر

کا حصہ نمایاں ہوتا ہے اور عام طور پر وہی پیش قدمی کرتا ہے۔ مادہ اس میں تعاون اور انکسار کا اظہار کرتی ہے۔

قدیم نفسیات کے ماہر ارادے کو قوت سمجھتے تھے جو انسان میں مخفی طور پر کام کرتی ہے۔

تحت الشعور، اور شعور کی بھول بھلیوں میں بھی نفسیات چھپی بیٹھی ہے۔

تحت الشعور سے مراد ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں قریب کے گزشتہ زمانے کی یاد کو محفوظ رکھا جاتا ہے اور ہم جب چاہیں اپنی قوت ارادی کی مدد سے ان کو شعور میں لا سکتے ہیں۔

تحت الشعور ہمارے نفس کا وہ حصہ ہے جس کے واقعات کا ذاتی علم ہمیں ارادی یا اختیاری توجہ سے ہو سکتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرائڈ نے کہا ہے کہ نفس ایک نفسیاتی آلہ ہے۔ جس کی اصل احساس خواہ وہ شعوری ہو یا لاشعوری ہوتی ہے۔

نفس کے چند مخصوص اجزا یا پہلو یا مظاہر جنہیں ماہرین نفسیات نفسیاتی مقامات کہتے ہیں۔ وہ یہ ہیں۔

1۔ شعور　　2۔ تحت الشعور

3۔ لاشعور

شعور کی تعریف سادہ لفظوں میں یوں کی جاتی ہے کہ شعور سے مراد وہ تمام ذہنی اعمال و افعال ہیں۔ جن سے فرد اسی وقت باخبر ہو سکتا ہو۔

شعور کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ جو یہ ہیں۔

ماسکیائی شعور:

اس سے مراد وہ حالت لی جاتی ہے جو کسی خاص ایک شے پر توجہ مرکوز کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً آپ کتاب کا مطالعہ کر رہے ہیں تو تمام تر توجہ الفاظ پر ہو گی۔

ماشیائی شعور:

ایسی اشیاء جو ماسکیائی شعور سے باہر ہوں مگر گاہے بگاہے بلکہ شعور میں داخل ہو کر فرد کی توجہ اپنی طرف کھینچ لیں اور اس طرح فرد کی توجہ میں خلل پڑے۔

مثلاً اگر میرے مطالعے کے دوران کوئی بیرونی آواز سنائی دے تو وہ آواز میرے شعور میں داخل ہو جاتی ہے۔

تحت الشعور:

تحت الشعور سے مراد ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں قریب کے گزشتہ زمانے کی یاد کو محفوظ رکھا جاتا ہے اور ہم جب چاہیں اپنی قوت ارادی کی مدد سے ان کو شعور میں لا سکتے ہیں تو اس طرح تحت الشعور ہمارے شعور کا پس منظر بھی ہوتا ہے۔

لاشعور:

لاشعور کو آپ بھولے واقعات کا ہال گودام بھی کہہ سکتے ہیں جہاں وہ واقعات مخصوص تکنیک یا تحلیل نفسی سے شعور میں لائے جا سکتے ہیں مثلاً آپ باغ میں چہل قدمی کر رہے ہیں اچانک آپ کی نظر ایک پھول پر پڑتی ہے اور آپ بے اختیار جھک کر اسے سونگھنے لگتے ہیں۔ مگر کیوں؟

پہلے آپ کو اس کی وجہ معلوم نہیں ہو سکے گی۔ کیونکہ آپ کے ذہن کے اندر خیالات کا ادھم مچا ہوا ہے۔ مگر جوں جوں آپ سوچتے جائیں گے اور ماضی کی وہ تصویریں آنکھوں میں آ جائیں گی اور تصورات کا تانا بانا اس سے جڑ جائے گا کہ تیس برس کے پرانے

واقعات بھی یاد آ جاتے ہیں۔

اس میں زندگی کے تمام خوشگوار اور ناخوشگوار واقعات بھی ہوں گے۔ایسے واقعات آپ کے لاشور میں پڑے ہوئے تھے ایسی تحریک سے وجود میں آئے جس نے لاشعور کے جمود کوتوڑ ڈالا۔

☆☆☆

جنسیات

یوں تو انسان بے شمار جبلتوں کا مرکب ہے۔نیند' بھوک آرام' آرزو زیست' خواہش تحفظ عافیت' جذبہ انتقام' غلبہ واستیلا' احساس سبقت وبرتری' اشاعت ذات جیسی کئی جبلتیں ہیں جو ماہرین کے نزدیک انسان کے افکار وافعال کی محرک ہیں۔لیکن انسانی نفسیات کا تجزیہ کرتے ہوئے سب سے بڑا اور چونکا دینے والا انکشاف جوفرائڈ نے کیا وہ جنسی جبلت کی غیر معمولی اہمیت ہے۔بقول سگمنڈ فرائڈ یہ جبلت سب پر حاوی ہے۔ انسان کے تمام اعمال کی سب سے بڑی محرک یہی ہے۔انسان کی ہر سوچ' ہر خواہش ہر حرکت اس کے گرد گھومتی ہے۔شعور میں خواہ کچھ ہو لاشعور پر ہمیشہ یہی مسلط رہتی ہے۔

نفسی توانائی کا سرچشمہ بھی یہی ہے۔سائنسی ایجادات ہوں یا علمی وادبی شاہکار۔جنگی فتوحات ہوں یا روحانی عبادات بنیادی قوت وتوانائی ان کو یہیں سے حاصل ہوتی ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ فرائڈ کا تصور جنس اقبال کے تصور عشق کی طرح نہایت وسیع المطالب اور جامع ہے۔اس کے مظاہر اس قدر متنوع ہیں کہ احاطہ کرنا مشکل ہے۔

جنس سگمنڈ فرائڈ کی رو سے محض جنسی فعل تک محدود نہیں یہ جامع جذبہ ہے جس کے احاطے میں بہت سے ایسے' اعمال وافعال آتے ہیں جن کا تناسل اعضا سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا۔مختصر یہ کہ اس میں ہر وہ فعل جس سے ایک گونہ قلبی یا ذہنی آسودگی یا لذت حاصل ہوتی ہو جنسی مفہوم کا حامل ہے۔

جنسی جبلت کو دبانا ذہنی امراض کی افزائش کا باعث بن سکتا ہے۔تاہم اس کے

نکاس کی تعمیری راہیں میسر آ جائیں تو یہی جبلت تخلیقی روپ دھار لیتی ہے اور آرٹ' ادب اور سائنس کے عظیم شاہکاروں اور ایجادوں کو جنم دینے لگتی ہے۔

جنس کی ابتدا بلوغت سے نہیں بلکہ اس سے بہت پہلے عہد طفولیت ہی سے ہونے لگتی ہے۔ ننھے منے بچوں کی بے ساختہ باتوں' خیالوں شوخیوں اور معصومانہ حرکتوں کا تجزیہ کیا جائے تو ان سے ان کی جنسی دلچسپیوں کا پتہ چلتا ہے۔ یہ دلچسپیاں البتہ اس قسم کی جنسی آرائشوں سے مبرا ہوتی ہیں جو بالغوں کا طرۂ امتیاز ہیں۔

بالغ انسان کی جنسی دلچسپی کے دو مقاصد ہیں۔

1۔ حصول لذت و مسرت   2۔ افزائش نسل

پیدائش کے اولین سال میں بچے کے لیے حصول لذت کا سب سے بڑا ذریعہ اس کا منہ ہے۔ وہ ہر شے کو جو اس کے ہتھے چڑھتی ہے کھینچ کر کسی زبردست جبلی جذبے کے تحت منہ میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ دور دہن پرستی دور ہے جسمیں اس کی تمام دلچسپیوں کا محور منہ ہوتا ہے۔ اس کی تمام حرکات وسکنات فقط اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو کر رہ جاتی ہیں۔ منہ اس کی غذائی ضروریات ہی نہیں اس کی جذباتی تسکین کا ذریعہ بھی ہے۔ چوسنے کے عمل سے اسے ایک خاص لطف حاصل ہوتا ہے۔

پیدائش کے دوسرے سال میں بچے کی دلچسپیوں کا مرکز منہ سے ہٹ کر مقعد کی طرف منتقل ہو جاتا ہے اور وہ بول و براز کے عمل سے ایک گونہ حظ حاصل کرتا ہے۔

یہ دور اس کی غلاظت پسندی کا ہے۔ طہارت سے وہ بالکل ناآشنا ہوتا ہے اور قطع نظر اس کے کہ ماحول کے تقاضے کیا ہیں۔ پاکی پلیدی کس کو کہتے ہیں؟ وہ نہ صرف جہاں چاہتا ہے فارغ ہو لیتا ہے بلکہ ہاتھ پاؤں مار کر اپنے آپ کو غلاظت آلود بھی کر لیتا ہے۔ عمر کے تیسرے سال میں جب بچے کی توجہ اور دلچسپی جسم کے دوسروں حصوں سے منتقل ہو کر بالخصوص تناسلی اعضاء سے وابستہ ہو جاتی ہے اپنے ان اعضا سے چھیڑ چھاڑ' لمس اور

ان کی نمود و نمائش سے اس کو ایک خاص قسم کا احساس تلذذ حاصل ہوتا ہے۔

اس کا تجسس ذہن جنسی افکار و اعمال اور تصورات میں کھو جاتا ہے۔ استلذاذ بالنفس کا مرتکب بھی وہ پہلی بار اس دور میں ہوتا ہے اور انجانے طور پر کچھ ایسے سوالات اور موضوعات بے ساختہ زبان پر لے آتا ہے جس سے جنسی شعور کے ابھرنے کا گمان گزرتا ہے۔

ایسے اسرار و رموز' حقائق اور رازہائے درون جاننے کی اس میں خواہش موجزن ہونے لگتی ہے جس کا تعلق واضح طور پر جنسی معاملات سے ہوا کرتا ہے لیکن ان سب پر مستزاد بچوں میں ایک خاص قسم کی جنسی الجھن ہے۔ جس کی نشاندہی ممتاز ماہر نفسیات و جنسیات سگمنڈ فرائڈ نے کی ہے۔ یہ آبائی الجھاؤ ایڈی پس کمپلیکس (AldipusComplex) ہے جسے اس کے جنسی نظریات کے ادراک میں کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ جس کی کہانی کچھ اس طرح ہے۔

شہزادہ ایڈی پس کی پیدائش پر ماہرین نجوم نے پیش گوئی کو نومولود بڑا ہو کر باپ کو قتل کرے گا اور اپنی ماں کو اپنی بیوی بنا لے گا۔

یہ سن کر بادشاہ غصے سے آگ بگولا ہو گیا اور شہزادہ ایڈی پس کو جلادوں کے حوالے کر دیا کہ اسے قتل کر دیں لیکن جلادوں کو شہزادہ ایڈی پر رحم آ گیا۔ وہ اسے قتل کرنے کے بجائے جنگل میں چھوڑ گئے۔ جہاں ایک گڈریئے نے اس کو پالا پوسا۔ اس کو اپنا بیٹا بنالیا۔ جوان ہو کر ایڈی پس بڑا شہ زور اور بہادر نکلا اور مار دھاڑ کی وجہ سے امن عامہ کے لیے خطرہ بن گیا۔

بادشاہ اس کا باپ سرکوبی کے لیے نکلا تو لڑائی میں ایڈی پس کے ہاتھوں مارا گیا۔ اقتدار پر قبضہ کرنے کے بعد ملکہ سے یعنی اپنی ماں سے اس نے شادی کر لی۔

ملکہ سے چار بچیاں پیدا ہوئیں۔ سگی ماں سے شادی کر لینے کی پاداش میں دیوی دیوتا بادشاہ سے سخت ناراض ہوئے اور اس پر اپنا عذاب نازل کیا۔ ماہرین نجوم سے رجوع

کیا تو حقیقت حال آشکارا ہوئی اور بعدازاں واقعاتی شواہد سے اس کی تصدیق بھی ہو گئی۔

مقدر کے اس سنگین مذاق پر ایڈی پس کو اتنا شدید احساس ہوا کہ وہ اپنی آنکھیں پھوڑ کر اندھا ہو گیا اور ملکہ نے خودکشی کر لی۔

فرائڈ کے مطابق ایڈی پس کی کہانی ہر گھر میں دہرائی جاتی ہے۔ اس نے تین سے چھ برس کے لڑکے لڑکیوں کی گفتار و کردار، خیالات افکار اور خوابوں کا تجزیہ کرنے کے بعد انکشاف کیا کہ اس اس دور میں ہر لڑکا لڑکی ایک عجیب سی الجھن میں مبتلا ہوتے ہیں۔

لڑکا گہرے لاشعوری جذبے کے تحت ماں کی طرف ایک انجانی سی کشش محسوس کرتا ہے اور اپنے معصومانہ خوابوں اور خیالوں میں باپ کو اپنا رقیب سمجھتے ہوئے اسے راہ سے ہٹانے کی تصوراتی خواہش رکھتا ہے۔

وہ ماں کو اپنا لینا چاہتا ہے جبکہ یہی کیفیت ادھر معصوم بچی کی ہوتی ہے وہ باپ کو اپنا محبوب سمجھتی ہے اور ماں کو رقیب سمجھتے ہوئے اس سے پرخاش رکھتی ہے۔

وہ باپ کی محبت کو اپنے لیے مخصوص کر لینا چاہتی ہے۔ فرائڈ نے اس مادری پدری الجھن کو ایڈی پس کمپلیکس کا نام دیا ہے۔ بہر حال بچے بچیوں کا یہ جبلی رجحان کسی گہری حیاتیاتی اور جبلی وجوہ کی بنا پر سراسر لاشعوری ہے مگر ان کے نفسیاتی جنسی ارتقاء کا جزو لاینفک ہے۔

اگرچہ اس میں جنسی کشش کے عناصر موجود ہیں تاہم فرائڈ کے نزدیک جنس کا مفہوم نہایت وسیع ہے اور اس کے دائرے میں وہ تمام افعال واعمال آجاتے ہیں جن سے لذت اور مسرت حاصل ہوتی ہے۔ بہر حال یہ ایک عارضی ہیجانی دور ہے جو تین سے چھ برس کی عمر تک محیط رہتا ہے۔

عمر کے ساتویں برس لڑکے لڑکیاں بالعموم اپنی زندگی کے اس متلاطم دور سے گزر کر سن بلوغت کو پہنچ جاتے ہیں۔ ٹھوس حقائق بتدریج ان پر یہ واضح کرتے ہیں کہ اپنے طاقتور حریفوں کو راہ سے ہٹانا نہ تو ان کے بس کی بات ہے نہ قرین مصلحت۔ ماں باپ

دونوں کا وجود ان کے لیے ازبس ضروری ہے اور پھر ایسا سوچنا یوں بھی اخلاقی وسماجی قدروں کے قطعی منافی ہے اور احساس جرم و گناہ کا محرک بھی۔ لہٰذا حقائق کو تسلیم کرتے ہوئے لڑکا اسی فطرت اور منطقی عمل سے گزر کر بتدریج باپ کے سانچے میں ڈھل کر مردانہ تشخص پالیتا ہے۔

اور کاسٹریشن (Castration Complex) کی تشریح وتصریح یہ ہے کہ ننھی بچی بڑی جلدی یہ بھانپ لیتی ہے کہ گھر یا معاشرے میں اس کے بھائی کی فوقیت فقط جنسی اعضاء کی وجہ سے ہے۔

وہ سمجھتی ہے کہ فطرت نے اس کے بھائی کو اعلیٰ جنسی خصوصیات سے نوازا ہے جبکہ اسے ان سے محروم رکھا ہے۔ اس کے ساتھ کوئی دھاندلی کوئی ناانصافی ہوئی ہے۔ یوں وہ لڑکیوں کے ساتھ جنسی اعضاء کی رقابت میں کھو جاتی ہے۔ اس کے دل میں رشک اور حسد کی آگ بھڑک اٹھتی ہے۔

وہ فطرت کے اس امتیاز و تفریق کو تسلیم نہیں کرتی۔ مردانہ جنسی خصوصیات سے محرومی کا ذمہ دار لاشعوری طور پر اپنی ماں کو ٹھہراتی ہے اور سمجھتی ہے کہ اسے بھی مردانہ جنسی اعضاء کا تفاخر حاصل تھا اور شاید ماں نے باپ کے ساتھ اس کی جذباتی وابستگی پر سزا کے طور پر یا رقابت کے وجہ سے اسے مردانہ اوصاف سے محروم کرنے کی سازش کی ہے جس سے اس کو شاید نفسیاتی صدمہ پہنچتا ہے۔

سگمنڈ فرائڈ اس احساس محرومی کو نفسیاتی اصطلاح میں کاسٹریشن کمپلیکس یا رشک قضیب (Psnis Enuy) سے منسوب کرتا ہے۔

وہ اپنی کمتر جنسی تخلیق کا باعث ماں ہی کو قرار دیتی ہے۔ وہ یہ سمجھتی ہے کہ محض اس کی وجہ سے اسے گھر، باہر اور معاشرے میں کمتری اور تحقیر کا سامنا ہے۔

وہ ماں کو اپنی ہی طرح کی ایک بے بس ایک ناتواں اور مجبور مخلوق سمجھتی ہے۔ جس سے اسے وہ احساس تحفظ نہیں مل سکتا جو کہ آپ سے مل سکتا ہے۔

بسا اوقات اپنی اس لاشعوری نفرت کا انتقام وہ ماں سے باپ پر پوری طرح قابض ہو کر لیتی ہے۔ ماں بیٹی کے روایتی تعلقات اور روابط کے برعکس ماہرین نفسیات کے نزدیک باپ بیٹی کی محبت ایک ازلی حقیقت ہے۔ بیٹی ماں کی نہیں ہمیشہ باپ کی ہوتی ہے جبکہ بیٹا اس کے برعکس ہمیشہ ماں کا ہوتا ہے۔

لڑکیوں پر اس پدری الجھاؤ کے اثرات حسب ذیل صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

وہ شادی اور محبت میں ایسے مردوں کو ترجیح دینے لگتی ہیں جو بڑی عمر کے ہوں یا زیادہ تر باپ سے مشابہ۔ گویا اس طرح شوہر میں باپ اور شوہر دونوں کے اوصاف یکجا دیکھنا چاہتی ہے۔

وہ شادی کے بارے میں کچھ موہوم خدشات رکھتی ہیں اور اس پر جلد رضامند نہیں ہو پاتیں۔ بابل کا گھر چھوڑنے کا تصور ان کے لیے سوہان روح ہوتا ہے شادی عام طور پر دیر سے کرتی ہیں اور جب کرتی ہیں تو دھیان ہر وقت میکے میں لگا رہتا ہے۔ سسرال میں پیش آنے والی بالعموم معمولی نوعیت کی مایوسیوں سے دل برداشتہ ہو کر فی الفور میکے کا رخ کرتی ہیں۔ باپ کی کشش انہیں کہیں ٹکنے نہیں دیتی۔

ادھر باپ بھی ان کے ساتھ اپنی جذباتی وابستگی کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ ذرا سی تکلیف کی خبر پا کر سسرال والوں سے آمادہ پیکار ہو جاتا ہے۔

باپ سے محبت لاشعوری طور پر بعض اوقات لڑکی میں مردانہ اوصاف کی نمو کا باعث بنتی ہے۔ اس کی عادات واطوار' حرکات وسکنات' چال ڈھال میں کچھ مردانہ پن سا آ جاتا ہے اور نسوانی تشخص کھو کر رہ جاتا ہے۔ جس سے گوناگوں جنسی الجھنیں اور نفسیاتی پیچیدگیاں جنم لیتی ہیں۔

جنسی طور پر راہرو ''ٹام بوائے'' اور ''لیسبین'' ٹائپ کی مرد بیزار لڑکیاں جن کا جنسی تشخص مسخ ہو چکا ہوتا ہے عام طور پر ایسی ہی الجھنوں میں مبتلا ہوتی ہیں۔

ایم اے ملک اپنی کتاب ''عورت کی نفسیات'' میں ایک خط جوان کو ایک طالبہ کی جانب سے موصول ہوا بیان کرتے ہیں۔

ایم اے ملک وطن عزیز کے ایک نامور دست شناس اور نفسیاتی معالج ہیں۔ پنجاب یونیورسٹی کے مختلف شعبہ ہائے تعلیم وتحقیق سے وابستہ رہے ہیں۔ صاحب موصوف کو ایک طالبہ کی طرف سے جو خط موصول ہوا یہ ہے۔

مجھے اپنی ماں سے نفرت ہے۔ اتنی شدید کہ میں سوچتی ہوں ان کا گلا گھونٹ دوں۔ بار بار اس حدیث کو ذہن میں لاتی ہوں کہ ماں کے قدموں تلے جنت ہے۔ مگر میں کیا کروں کہ مجھے سوائے دوزخ کے اور کچھ نظر نہیں آتا اپنی تمام مشکلات کا باعث میں اپنی ماں ہی کو سمجھتی ہوں۔ لیکن ماں کے لیے جو پیار انسان کے دل میں ہوتا ہے اس کا ایک شائبہ بھی میں اپنے لیے نہیں پاتی۔

میں جب اپنے بچپن پر نظر دوڑاتی ہوں تو دور ایک واقعہ پر میری نظر جم جاتی ہے۔ اس وقت میری عمر تقریباً سات آٹھ برس کی تھی۔ اباجان روز شام کو سیر کرنے جایا کرتے تھے اور مجھے بھی ساتھ لے کر جایا کرتے تھے ایک دن میں دوڑتے دوڑتے گر پڑی۔ چونکہ میں پیٹ کے بل گری تھی اس لیے پیٹ اور رانوں پر نیل پڑ گئے اور پھر میں یہ بات کبھی بیان نہ کر سکوں گی کہ امی نے ایک ایسی بات کہہ دی کہ جس کے تصور ہی سے میری روح کانپ اٹھتی ہے۔

اس نے اباجان پر ایک عجیب سا الزام لگایا اور میرے معصوم ذہن میں نہ جانے کیا کیا تفصیلات بتا کر جنس کا تصور ڈال دیا۔ حالانکہ بات مجھ پر واضح نہ تھی۔ پھر بھی بہکانے پر نجانے میں نے کیوں کہہ دیا کہ ہاں میرے ساتھ یہی ہوا ہے۔

اس طرح میں نے اپنے اباجان پر وہ الزام لگایا جو کسی عزیز پر لگاتے ہوئے شرم آتی ہے۔ اس صورت حال نے اباجان کو شدید پریشانی میں مبتلا کر دیا اور یہ سوچ آج تک میرا پیچھا نہیں چھوڑتی کہ میں مجرم ہوں اور مجھ سے یہ جرم کروانے والی میری ماں تھی۔

مجھے امی ہر لحاظ سے ابنارمل بنانے کی ذمہ دار ہیں۔ انہوں نے بچپن سے مجھے ہر قدم پر عدم تحفظ کا احساس دلایا۔ کافی عمر تک میری پرورش لڑکوں کے ساتھ ہی ہوتی رہی۔

محلے میں میرے ہم عمر لڑکے بہت تھے اور میں اکثر انہی کے ساتھ کھیلا کرتی جسے دیکھ کر امی بڑی خوش ہوتیں۔ لڑکیوں کے ساتھ کھیلنے کو پسندیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا تھا۔ ادھر لڑکوں کے والدین میرے ساتھ ان کا کھیلنا پسند نہ کرتے تھے۔

میں نے بہت جلد یہ محسوس کیا کہ میں تنہا رہ گئی ہوں اور اس تنہائی کا علاج میں نے کتابوں میں گم ہو کر کیا۔

میرا سارا وقت رسائل وکتب پڑھتے گزرتا۔ اس وقت میری عمر سات آٹھ سال کی ہوگی۔ جب میں نے پہلی دفعہ منٹو کے افسانوں کا مجموعہ پڑھا۔

انہی دنوں میرا ماموں زاد بھائی جو میرا ہم عمر تھا ہمارے گھر آیا ہوا تھا۔ ہم دونوں سر جوڑ کر مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے مگر کچھ سمجھ میں نہ آتا۔

میں نے امی کو سمجھانے کے لیے کہا تو انہوں نے نہایت سختی سے ڈانٹ دیا کہ ایسی کتابیں پھر نہ پڑھنا۔ مگر نہ جانے کیوں جب بھی مجھے کسی بات سے منع کیا گیا وہ میں ضرور کرتی ہوں۔ چاہے اس کے لیے مجھے کتنی ہی تکلیف اٹھانا پڑے۔

چنانچہ اب یوں ہونے لگا کہ میں کتابیں اپنے بستے میں باندھ کر اسکول لے جاتی اور کلاس میں بیٹھ کر اکثر پڑھتی رہتی۔ بارہ تیرہ برس کی عمر تک میں اردو ادب کے اکثر مشہور ادیبوں کی تحریریں پڑھ چکی تھی۔ لیکن ان میں اکثر نکات ایسے تھے جن پر آ کر میرا ذہن بھنور بن جاتا تھا۔ بات کرتی تو کس سے۔ میری سکول کی سہیلیاں ذہنی طور پر مجھ سے بہت مختلف تھیں۔

وہ جنسی افسانے پڑھنا اور لڑکوں کے ساتھ کھیلنا جرم سمجھتی تھیں جب کہ میں لڑکیوں سے زیادہ لڑکوں کی محفل میں خوش رہتی تھی۔ امی کے ساتھ بات کرنا اپنی بے عزتی کرانا تھا۔ البتہ ابا جان بے شک ادبی ذوق کے مالک اور خاصے کشادہ ذہن تھے۔ لیکن امی

نے مجھے ایک منٹ بھی اکیلے ان کے پاس نہیں بیٹھنے دیا۔ اگر بیٹھ جاتی تو خفا ہوتیں اور ابا جان سے کہتیں کہ آپ میری بیٹی کو بگاڑ رہے ہیں۔

ایسی صورت میں صرف ایک ساتھی میرا ماموں زاد پرویز تھا۔ وہ اور میں بیٹھ کر افسانوں پر الٹی سیدھی بحث کرتے۔ مگر امی سے چوری۔ جب امی مصروف ہوتیں ہم تھوڑی دیر بات کر لیتے۔ کیونکہ ان کے سامنے تو میں اگر بچگانہ کھیلوں مثلاً پتنگ بازی یا لٹو وغیرہ کھیلنے میں مصروف رہتی تو وہ بے حد خوش رہتیں اور جہاں انہوں نے مجھ سے کوئی سنجیدہ بات سنی فوراً ڈانٹ دیتیں۔

ہمارے مکان میں ایک شخص کرایہ دار کی حیثیت سے آ کر رہنے لگا یہ دوسرا مکان ہمارے رہائشی مکان کے بالکل سامنے تھا۔ اس نے مجھے اپنی طرف متوجہ کرنے کی کوشش کی اور میرے اعصاب پر چھایا گیا۔

چنانچہ میں اکثر گھر سے اسکول جاتی اور کتابیں وہیں چھوڑ کر اس شخص کو ملنے پہنچ جاتی۔ اب جانے یہ اس کی شرافت تھی کہ کوئی ناگوار صورت حال پیدا ہوئے بغیر یہ سلسلہ چار سال تک چلتا رہا۔

جب میں ایف اے سیکنڈ ائیر میں پہنچی تو مجھے احساس ہوا کہ اب مجھے اس شخص کی ضرورت نہیں رہی کیونکہ اب تو میں اپنے پروفیسروں کے ساتھ ان ادب پاروں پر بحث کر سکتی تھی جن کا پڑھنا امی نے گناہ قرار دیا تھا۔ میرا ذریعہ تعلیم مخلوط تھا۔ چنانچہ میں نے اس شخص کو صاف کہہ دیا کہ مجھے تمہاری ضرورت نہیں ہے۔ اس پر وہ دل برداشتہ ہو کر کسی اور شہر چلا گیا۔

بہر حال کچھ عرصہ ایسے ہی گزرا۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا۔ جیسے میرے اندر کوئی کمی ہے۔ میں کوئی ساتھی چاہتی تھی۔

اس کے بعد ایک اور لڑکا میری طرف متوجہ ہوا۔ اس نے مجھے خط لکھا اور رفتہ رفتہ یوں بھی ہونے لگا کہ وہ اور میں گھنٹوں ادبی گفتگو میں گم رہتے۔

مکتوب بالا کا تجزیہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ یہ لڑکی الجھے ہوئے جنسی تشخص کا ایک کیس ہے۔

اس کی اس افسوسناک حال کی زیادہ تر ذمہ دار اس کی ماں ہے جو کسی گہرے عدم تحفظ کا شکار ہے معلوم ہوتا ہے کہ پہلے باپ نے بچی کی فطری وابستگی کی حوصلہ افزائی کی اسے ورغلانے کی کوشش کی اس کے علاوہ اس نے بچی کو تشنہ تکمیل آرزووں کا آلہ کار بھی بنانا چاہا۔

یہ بچی کی جنسی اور جذباتی نشوونما کی فطری راہیں مسدود کرنے کی خطرناک کوشش کرتی تھی۔ جس کے نتیجہ میں وہ نسوانی سانچے میں ڈھلنے سے قاصر رہی۔

ادھر حیاتیاتی طور پر یہ قطعاً ناممکن ہے کہ کوئی لڑکی مردانہ تشخص اختیار کر سکے خواہ اس کی تربیت کتنی ہی مردانہ طور پر کیوں نہ ہوئی ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ ٹام بوائے بن سکتی ہے۔ ایسی خلاف وضع تربیت کا نتیجہ یہ نکلا کہ لڑکا تو وہ بن نہ سکی البتہ وہ لڑکی بھی نہ رہی۔ یہ بھی جنس ہی کا ایک اچھا پہلو ہے۔ جبکہ جنس ہی کا ایک اور اچھوتا روپ، بہروپ دیکھیے۔ اس کو نفسیاتی اصطلاح میں نرگسیت (Narcassism) کہتے ہیں۔

یونانی دیومالائی قصوں میں نرگس ایک حسین وجمیل شہزادی کا نام تھا۔ ایک بار جھیل کے نتھرے ستھرے پانی میں اس نے اپنا عکس لیا۔ اور اس پر فریفتہ ہو گئی۔ خود ہی اپنے آپ پر عاشق ہو گئی۔

نرگسیت کی اصطلاح فرائڈ نے اسی قصے سے مستعار لی ہے۔ خود پرست اور حب ذات میں ڈوبا ہوا ایک ایسا شخص ہے۔ لاشعوری طور پر خبط عظمت اور احساس کبریائی میں کھو جاتا ہے اور خود کو عام لوگوں سے ارفع واعلیٰ سمجھتا ہے۔ اپنے بے مثل ہونے کا زعم رکھتا ہے۔

جنس کی یہ ہمہ گیر سحر انگیزی ہے۔ ہر انسان خواہ وہ مرد ہو یا عورت کسی نہ کسی حد تک نرگس مزاج کا حامل ہوتا ہے۔

اس کا اپنی ذات پر اعتماد استحکام خودی کا موجب ہو خود پرستی نہ ہو۔ وہ یہ کمپلیکس بن کر نہ رہ جائے۔ ایسی صورت میں یہ نرگس الجھاؤ کی علامت جس میں مبتلا شخص لاشعوری طور پر جس اساس برتری کا زعم رکھتا ہے ہو در حقیقت اس کے احساس کم تری کا غماز ٹھہرتا ہے۔

انتہائی نرگس الجھاؤ کے حامل افراد جنسیت اور خود لذتیت میں ڈوب جاتے ہیں اور جنسی بے راہروی کے گھناؤنے جرائم کا ارتکاب بھی کرنے لگتے ہیں۔

انسانی نفسیات کا تجزیہ کرنے والے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ خواتین مردوں کی نسبت نرگسیت کی زیادہ حامل ہیں۔ اس کے ثبوت میں وہ حسب ذیل توضیحات پیش کرتے ہیں کہ ذوق خود آرائی بھی جنس ہی کا ایک پہلو ہے۔

آثار قدیمہ کے عجائب گھروں میں محفوظ اشیائے آرائش وافزائش حسین دیکھ کر معلوم ہوتا ہے کہ زیب وزینت، خودنمائی اور بناؤ سنگھار ہر دور کی صورت کی شخصیت کا تکمیل جزو اس کی شناخت اور اہم ترین خصوصیت رہی ہے۔ جدید دور کے شاپنگ سنٹروں اور فیشن مرکزوں میں سامان زیبائش کی فراوانی دیکھ کر معلوم ہوتا ہے جیسے یہ دنیائے رنگ وبو صنف نازک کی نرگس تمناؤں کی تکمیل کے لیے معرض وجود میں آیا ہے۔

آج کل خواتین اپنی دولت کا ایک بڑا حصہ اپنی حسن افروز اشیاء کی نذر کر دیتی ہیں۔ یہ جنونی خود آرائی اور آرزوئے جواں سال، پرستش ذات اور طواف وجود پر دلالت کرتا ہے۔ شعراء کے نزدیک تو یہ ایک مشق ناز ہے۔ لیکن ایک مغربی مفکر نے اس کے محرکات کا تجزیہ کرتے ہوئے طنزیہ لکھا ہے کہ عورت کے پاس کچھ دکھانے کے لیے رکھا ہی کیا ہے۔ وہ مصنوعی چیزوں کا سہارا نہ لے تو بھلا اور کیا کرے۔

جنسی ماہر بوائر اس نسوانی روش کا ذمہ دار مرد کو گردانتا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ عورت کی قدر وقیمت مردوں کی دنیا میں فقط جنسی کشش کا حامل اور جاذب نظر ہونے میں ہے۔ اس لیے عورت ان مصنوعی لوازمات کا سہارا لینے پر مجبور ہے۔ وہ زیادہ سے زیادہ سیکس یعنی جنسی کشش کا حامل ہونا چاہتی ہے۔

بقول ایڈلر غور زیبائی احساس کمتری کی تلافی کرنے کی سعی ہے جبکہ سگمنڈ فرائڈ کے نزدیک یہ نرگس رجحان کی واضح علامت ہے۔ایسے لوگوں کی جنسی توانائی خارج سے ہٹ کر اپنی ذات پر مرکوز ہو جاتی جس کی ذمہ دار جنس اور صرف جنس ہے۔جس کے ان گنت روپ سروپ ہیں۔بے انت شکلیں ہیں۔جنس سات سمندروں سے زیادہ بیکراں ہے۔

☆☆☆

ممبر برٹش ہربل میڈیسن ایسوسی ایشن لندن

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

تعارف مؤلف

★1985ء میں طبیہ کالج انجمن حمایت الاسلام لاہور سے فاضل الطب والجراحت کا امتحان قومی طبی کونسل وزارت صحت ... پاکستان کے تحت نمایاں پوزیشن سے ... کیا۔

★1981-82ء میں ... کالج لاہور سے با... ب سلور میڈل اور گولڈ میڈل حاصل کیے۔

★1987-88 میں مکۃ المکرمہ ... شاہی فیملی ... کنسلٹنٹ طبیب کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا۔

★1992ء میں حکومت پاکستان کی طرف سے تشکیل کردہ ''ج... یشن'' میں بطور میڈیکل آفیسر مکۃ المکرّمہ اور مدینۃ المنورہ میں پاکستانی وغیر ملکی حجاج کرام کے علاج و معالجہ کی خدمت انجام دی۔

★مختلف طبی موضوعات پر پندرہ سے زائد کتب تالیف کیں۔ ان میں سے بیشتر کتب پاکستان اور ہندوستان کے طبیہ کالجز میں پڑھائی جارہی ہیں۔

★ملکی اخبارات اور جرائد میں مفاد عامہ اور طبی موضوعات پر لکھتے رہتے ہیں۔

★1997ء میں علمی وطبی خدمات پر پاکستان طبی ایسوسی ایشن کی طرف سے گولڈ میڈل ملا۔